CLAUDIA

Anônimo (2022),
Aline Bispo

sonhar o amanhã

História. Em muitos momentos, eu e a corajosa equipe da redação usamos a tal palavra para descrever esta edição que chega nas suas mãos às vésperas das eleições de 2022. No mês em que completa 61 anos, CLAUDIA adiantou toda a sua operação de gráfica, distribuição e publicação digital para estar no ar antes do primeiro turno. Não queríamos menos do que isso: falar de política do começo ao fim, em toda abrangência que esse fazer humano deve ter. Do entendimento que só um resgate da memória pode ampliar a mobilização social por um voto consciente, surgiu a necessidade de voltar no passado. O resgate da história das mulheres na política, conduzido com lucidez e valentia por Clara Caldeira, mexe em pontos doloridos. Enxergar numa linha do tempo que só em 2001 foi criada a lei que tipifica e penaliza o assédio sexual ou que antes de 1979 a prática do futebol não era garantida às mulheres é bizarro. Parece que foi ontem, e foi. Mas mais cruel é pensar o quanto as lutas femininas nos atravessam de formas diferentes e ainda estão longe de contemplar a população com equidade. Em 1827, as mulheres foram autorizadas pelo Estado a estudar além do primário; em 1879, a ingressar na faculdade. Ambas leis que antecedem a abolição da escravização de pessoas negras, ampliando o abismo das conquistas, tornando sua representatividade absolutamente questionável.

Foi nos rostos de figuras femininas de outros séculos e também do presente que encontramos esperança e força para seguir fazendo política no nosso dia a dia, além da esfera do poder público, mas também nele. A política está na forma como nos alimentamos, moramos, sentimos prazer, constituímos novas famílias, habitamos as cidades, ouvimos quem está à nossa volta e também a nós mesmas. O dia de amanhã, porém, depende dos passos que daremos.

Por isso, na capa desta edição que, sim, reiteramos a intenção que se faça histórica, trazemos a potente obra *Anônimo* (2022), criada pela artista Aline Bispo. De costas, com a faixa presidencial verde e amarela no peito, uma mulher preta. “Pensei nesse lugar de retomada. Quem tem que presidir esse país?”, questiona. Nós confiamos que é possível sonhar um amanhã diferente. E muito melhor.

Helena Galante

REDATORA-CHEFE
hgalante@abril.com.br
@helenagalante

EM BUSCA DE
UMA CONSTRUÇÃO
COLETIVA SOBRE
O AMOR

Colaboradoras

Clara Caldeira

A jornalista, escritora, pesquisadora e mestranda pela USP abraçou o desafio de fazer o especial da história das mulheres na política: "Foi um mergulho importantíssimo que me reconectou comigo. É como se tudo desaguasse aqui".

Thais Silva

Artista do @blackcollage_, começou a fazer colagens digitais e analógicas de inspiração afrofuturista ainda na adolescência. Com uma mistura de cores e símbolos fortes, ela ilustrou nesta edição figuras emblemáticas como Carolina Maria de Jesus.

Karina Pamplona

A ilustradora (@karipola) que faz quadrinhos e reflete sobre a vida através da arte é responsável pelos traços sensíveis da reportagem sobre a coparentalidade. "Me emociona e inspira o amor. Ver essas novas configurações familiares traz alívio."

Foto capa Camila Rivereto/Galeria Luis Maluf; **fotos colaboradoras** arquivo pessoal; **arte** Karina Pamplona

sonhar o amanhã

Reunir referências inspiradoras para trocar experiências e colaborar com a criação de um futuro arrebatador.

Essa é a missão da CLAUDIA, que está intimamente ligada a **valores fundamentais da democracia:** a liberdade, a participação coletiva, o bem comum.

Até 1932, porém, nenhum deles contemplava plenamente as mulheres. O direito feminino ao voto completa apenas 90 anos — marco histórico que ainda deixava de fora grande parte da população negra e pobre.

No Brasil, só em 1985 quem não é alfabetizado passa a escolher seus representantes.

Deixar de excluir, aqui, é um desafio urgente.

As mulheres são mais de 52% do eleitorado, de acordo com o Tribunal Superior Eleitoral, mas ocupam apenas 15% das cadeiras do Congresso Nacional.

O ranking internacional de participação das mulheres na política colocou o Brasil em 142º lugar, à frente apenas do Haiti na América Latina. É uma ratificação externa do que sentimos da pele para dentro.

Os últimos anos representaram um tormento cruel para as minorias: mais de 98% das candidatas negras sofreram violência política durante a disputa de 2020.

Se é necessário sublinhar o óbvio, acreditamos, na CLAUDIA, que não há espaço para as práticas e ideias defendidas pelo atual presidente do Brasil. **É preciso acordar do pesadelo.**

É apesar de tudo e em resposta à violência que mulheres de todas as idades, etnias, culturas, cores, identidades e orientações sexuais se levantam todos os dias dispostas a fazer política dentro e fora do poder público.

Política é substantivo feminino. Está em cada voto, em cada escolha diária, em cada projeto futuro que cultivamos hoje. Que possamos construir um lugar onde podemos ser por inteiro. Que possamos sonhar o amanhã.

Fale com CLAUDIA

Atendimento ao leitor

claudia.abril.com.br/fale-conosco/
Comentários, sugestões, críticas, informações:
E-MAIL falecomclaudia@abril.com.br
ENDEREÇO Rua Cerro Corá, 2175, lojas 101 a 105 (localizadas no 1º e 2º andar), Vila Romana, São Paulo – CEP: 05061-450

Site e redes sociais

claudia.com.br
facebook.com/claudiaonline
twitter.com/claudiaonline
instagram.com/claudiaonline

Para assinar a revista

www.assineabril.com.br
WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200 De segunda a sexta feira, das 09 às 17:30hs
Vendas Corporativas, Projetos Especiais e Vendas em lote pelo e-mail assinaturacorporativa@abril.com.br

Serviços ao assinante

www.minhaabril.com.br
WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200 Renovação 0800 7752112
De segunda a sexta feira, das 09 às 17:30hs

Licenciamento de conteúdo

Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens, envie um email para licenciamentodeconteudo@abril.com.br

Para baixar sua revista digital

Acesse www.revistasdigitaisabril.com.br

Trabalhe conosco

www.grupoabril.com.br/pt/trabalhe-na-abril/

Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Publisher: Fabio Carvalho

Redatora-chefe: Helena Galante
Editora-chefe: Paula Jacob
Diretora de Arte: Kareen Sayuri
Texto: Joana Oliveira, Kalel Adolfo, Marina Marques, Naiara Taborda, Sarah Catherine Seles
Arte: Catarina Moura, Eduardo Pignata, Luíza Paternez

DIRETORIA EXECUTIVA DE DESENVOLVIMENTO EDITORIAL E AUDIÊNCIA Andrea Abelleira
DIRETORIA EXECUTIVA DE OPERAÇÕES Guilherme Valente **DIRETORIA DE MERCADO PUBLICITÁRIO** Jack Blanc
DIRETORIA DE MONETIZAÇÃO E RELACIONAMENTO COM CLIENTES Erik Carvalho

Redação e Correspondência: Rua Cerro Corá, 2175, lojas 101 a 105 (localizadas no 1º e 2º andar), Vila Romana, São Paulo – CEP: 05061-450

CLAUDIA 733 (ISSN 0009-8507), ano 61/nº 10, é uma publicação mensal da Editora Abril. Edições anteriores: venda exclusiva em bancas pelo preço da última edição em banca. Solicite ao seu jornaleiro. **CLAUDIA** não admite publicidade redacional.

Serviço ao Assinante: Autoatendimento: minhaabril.com.br/, WhatsApp: (11) 3584-9200, Telefones: SAC (11) 3584-9200, Renovação: 0800-775-2112 De segunda a sexta, das 09 às 17:30hs.

03.858.331/0001-55
IMPRESSA NA PLURAL INDÚSTRIA GRÁFICA LTDA
Av. Marcos Penteado de Ulhôa Rodrigues, 700 - CEP: 06543-001 - Tamboré – Santana de Parnaíba – SP

EDITORA Abril

www.grupoabril.com.br

CLAUDIA
artsy

Próximos passos

ARTISTA QUE ASSINA A OBRA NA NOSSA CAPA, ALINE BISPO FICOU CONHECIDA PELOS TRABALHOS COM DJAMILA RIBEIRO E ITAMAR VIEIRA JUNIOR. AQUI, REFLETE SOBRE A ARTE CAMINHAR COM A SOCIEDADE

TENDÊNCIAS
Truques de styling da Semana de Moda de Nova York que você pode replicar

INTIMIDADE LIVRE
Marcas de lingerie que prezam pela diversidade de corpos, do básico ao ousado

FIQUE DE OLHO
Heloisa Jorge é a atriz brasileira que merece a sua atenção

Sobre escolhas

Onde comer, quem escutar, qual tema ler, que marca usar? Te damos os caminhos para você curtir seu tempo em boa companhia

TEXTO PAULA JACOB

MÚSICA

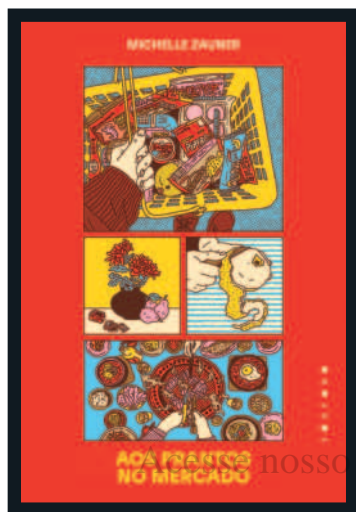
Tesouro escondido

Não há ninguém revivendo a febre das discotecas oitentistas de forma tão autêntica quanto Jessie Ware. Sem recorrer a truques nostálgicos previsíveis e *samples* batidos, a cantora transmite a sua paixão pela *disco music* em canções gloriosas que resgatam as melhores qualidades sonoras de lendas como Donna Summer, Diana Ross e CHIC. Ao lado de Stuart Price — que trabalhou em álbuns aclamados como *Confessions on a Dance Floor,* de Madonna, e *Future Nostalgia,* de Dua Lipa — ela criou "Free Yourself", single mais recente. "Quando você trabalha com alguém tão grande, é fácil se frustrar. Não foi o caso. E quando soube que ele, que é tão talentoso, estava ansioso para trabalhar comigo, me senti honrada", conta ela à CLAUDIA.

Tudo isso, claro, chamou a atenção dos organizadores da edição brasileira do Primavera Sound Festival. Em novembro, ela se junta a Björk, Arctic Monkeys e Lorde em um dos line-ups mais concorridos do ano. "Estou levando a minha banda completa, dançarinos e todas as backing vocals. Tocarei cedo, então meio que vou dar início à festa. Não que os brasileiros precisem de ajuda com isso [risos]. Realmente espero que esse seja o começo de muitos shows por aí", diz.

No dia a dia, nem tudo são flores: mesmo conquistando multidões mundo afora — a cantora possui mais de três milhões de ouvintes mensais apenas no Spotify —, as rádios ainda não estão prontas para ceder espaço à londrina de 37 anos. "Sinto que as mulheres estão constantemente sendo vítimas de etarismo na indústria musical. É algo escancarado que me prejudica. Tenho fãs maravilhosos e estou feliz com isso. Mas não tem como negar que o sexismo rola". Partiu dar play? ***primaverasound.com/pt/sao-paulo (KALEL ADOLFO)***

GASTRONOMIA

Resgatando raízes...

...NA LITERATURA

Quando perdeu a mãe, Michelle Zauner foi invadida por sentimentos conflituosos. Filha de coreana, a escritora sentiu que a partida precoce de sua mãe significaria deixar para trás parte de suas origens. Foi desse misto de emoções que surgiu ***Aos Prantos no Mercado*** (Fósforo, R$ 69,90). Na verdade, antes de virar livro, essa elaboração fez sucesso nas páginas da revista *The New Yorker*, que viraram o capítulo de abertura do primeiro título de Zauner, também famosa por ser vocalista da banda independente Japanese Breakfast.

Na obra, acompanhamos os processos da protagonista para atravessar o luto reprimido, liberado ao percorrer as prateleiras do mercado coreano H Mart, em Nova York. Em meio a memórias familiares angustiantes, a comida representa uma espécie de salvação na qual a autora navega pelos últimos e dolorosos momentos da mãe. Em uma das passagens, ela descreve uma ocasião em que passou horas assistindo aos vídeos de uma youtuber, determinada a reproduzir a alquimia das receitas coreanas. A escritora narra como isso atenuou um sentimento íntimo e inquietante de que seus traços caucasianos apagassem sua origem, antes legitimada pela existência da matriarca. A obra é, ainda, uma oportunidade de apreciar a dimensão afetiva dos pequenos atos cotidianos e mergulhar nas diferenças entre o paladar brasileiro e coreano. ***(MARINA MARQUES)***

... NO PRATO

Quem também buscou esse resgate cultural através do alimento foi o casal Suzana Goldfarb, designer e cozinheira, e Mauro Brosso, padeiro e historiador. A crença de que a comida de rua une os povos do Oriente Médio — israelenses e palestinos, árabes e judeus — os inspirou a abrir o Yalah Falafel em 2020. Agora, a casa ganha espaço físico como **SHUK Falafel & Kebabs**, no bairro de Pinheiros (SP), fazendo referência ao shuk (ou *souk*, em árabe e inglês), nome dado aos mercados e feiras típicos da região. O projeto, aliás, atravessa as raízes multiculturais do casal. Ela, de origem judaica e japonesa, morou por cinco anos em Israel. Ele, de família italiana e síria, cresceu com a comida árabe caseira, direto das mãos de sua avó.

No cardápio brilham receitas desenvolvidas pela dupla, como sanduíches clássicos no pão pita feito na casa, mezzes para compartilhar, extensas opções veganas e espetos na brasa. As sodas e drinques assinados pelo consultor Ale D'Agostino harmonizam superbem. ***(MARINA MARQUES)***

Fotos Amanda Francelino (SHUK) e divulgação

AMOR & SEXO

de corpo e alma

Marcas de lingerie lideradas por mulheres enaltecem corpos reais e a liberdade de abraçar a sexualidade sem tabu

GIOCONDA COLLECTIVE

Todas nós sabemos o que é ter no corpo o conforto de uma roupa íntima. Uma calcinha de cintura alta de algodão ou um sutiã levinho que não deixa marcas na pele. Assim é a proposta da marca fundada por Cínthia Santana. "Quis unir as minhas habilidades dentro da moda com um olhar criterioso para tecidos de boa qualidade e procedência, uma paixão na vida das mulheres de minha família", conta. A memória afetiva resultou em itens essenciais para o dia a dia, de diversos tamanhos e em cores bucólicas. "Apesar de muita consciência, vivemos em uma sociedade ainda castradora e opressora, e a marca tem como objetivo libertar, por meio de pequenos gestos, como o cuidado e olhar consigo mesma, a forma de pensar e viver enquanto mulher."
giocondacollective.com

Fotos divulgação

VIOLET INTIMATE

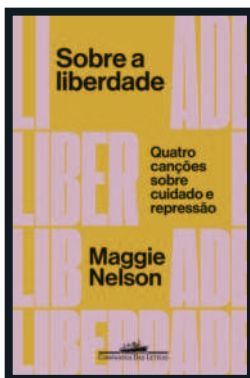
Feitas cuidadosamente à mão e sob demanda, as criações da marca de Adriana Marques são apaixonantes. "Foi na faculdade que entendi que uma lingerie não é uma simples peça de roupa, mas uma maneira de levar auto estima para as mulheres e mudar a forma com que nos vemos", diz. Sem bojo ou caimentos que comprimam o corpo, sutiãs, calcinhas, cintas-liga, bodies e mais são pensados para a diversidade de tamanhos e formas, sempre com muita transparência, "para que cada uma possa amar suas curvas naturais e ver o quão bonito é seu corpo do jeito que ele é". "A lingerie é a primeira peça que vestimos e a que está mais próxima ao corpo, o que a torna especial. É importante saber o quanto somos incríveis para nós mesmas." ***violetintimate.com.br***

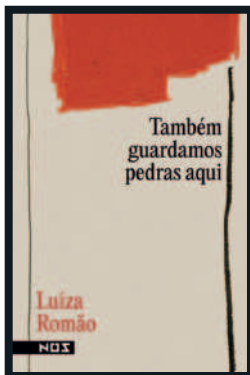
LITERATURA

Ler política

TRÊS AUTORAS MOSTRAM AS DIVERSAS ATUAÇÕES POLÍTICAS, DO MACRO AO MICRO, E COMO ELAS, INVARIAVELMENTE, ATRAVESSAM A NOSSA VIDA:

TEORIA

Doutora em história social pela USP, a professora Ynaê Lopes dos Santos escreve em *Racismo Brasileiro* (Todavia, R$ 79,90) a intrincada relação social da nossa sociedade com as segregações e os comportamentos colonialistas.

ENSAIO

Sobre a Liberdade (Companhia das Letras, R$ 99,90) é uma brilhante construção de Maggie Nelson sobre autonomia e bem-estar. Aqui, ela divide a temática em arte, sexo, drogas e clima, entre teorias filosóficas, cultura pop e cotidiano.

POESIA

Luiza Romão é uma das poetas brasileiras mais interessantes de se acompanhar. Em *Também Guardamos Pedras Aqui* (Nós, R$ 54) somos transportados por um lirismo envolvente para refletir sobre a política dos homens que também é a dos corpos.

ENTREVISTA

A hora da estrela

Natural de Lunda Norte, Angola, Heloisa Jorge chegou ao Brasil, aos 12 anos, como refugiada. Morou primeiro em Montes Claros (MG) para depois seguir a Salvador (BA), onde cursou Artes Cênicas na Universidade Federal da Bahia. Ali, já começou a vislumbrar papéis no teatro, pela Companhia de Teatro Abdias Nascimento, e se consolidou nos palcos pelo eixo Rio-São Paulo, fazendo, inclusive, a jovem Dona Ivone Lara no musical em sua homenagem, dirigido por Elísio Lopes Jr. "A arte é a minha bóia de salvação", conta a atriz que vem trilhando, a cada ano, uma carreira frutífera. Na Rede Globo, participou de sete projetos, incluindo a novela *Gabriela*, de Walcyr Carrasco, e o especial *Falas Negras*, de 2020, criado por Manuela Dias com direção de Lázaro Ramos. Às telas da TV aberta, o retorno aconteceu em meados de setembro, com Dagmar em *Mar do Sertão*, novela das 18h da Rede Globo, uma pastora progressista que se preocupa com as questões sociais da cidade. "O meu processo para fazer a personagem foi delicioso. Me alimentei da riqueza do universo de Ariano Suassuna e do Antônio Nóbrega, além de mergulhar na leitura de diferentes comunidades de fé inclusivas." Nas plataformas, somam-se a próxima temporada de *Cilada* (Globoplay); e as séries *El Presidente* (Prime Video), *How to Be a Carioca* (Star+) e *Fim* (Globoplay), baseada no livro de Fernanda Torres. "Os streamings chegaram ao Brasil como um respiro importantíssimo para o audiovisual no país, que a duras penas segue produzindo e empregando muita gente. Trouxe também a possibilidade de mostrar outras narrativas que não tinham espaço na TV aberta." Com tantos papéis no colo e outros à vista, Heloisa encontra respiro na rotina por meio da dança, da música e do ato de cozinhar em casa. Mais sobre o talento em **claudia.abril.com.br**

CINEMA
O fim

Em 1978, Jamie Lee Curtis entrou para a história ao interpretar Laurie Strode em *Halloween*, de John Carpenter. O clássico de terror virou franquia e, agora, estreia o seu último capítulo: *Halloween Ends*. Apenas o encerramento da franquia já seria o suficiente para classificar este lançamento como imperdível. Porém, não podemos esquecer que, em 2018 — ano em que Jamie Lee reprisou o seu papel como Laurie pela primeira vez em 20 anos —, o movimento *#MeToo* ganhou força. Com tantas atrizes denunciando assediadores de Hollywood, a trama da produção ganhou novas nuances. Não se tratava mais apenas de um filme sobre um assassino mascarado. Estávamos falando sobre uma mulher que, após décadas de perseguição, decide enfrentar o seu abusador. Portanto, neste último capítulo, não espere menos do que Jamie, 63 anos, provando que, sem sombra de dúvidas, é a maior *final girl* do cinema.

PROGRAMAÇÃO
Cinéfilos, on

Depois de dois anos, a Mostra Internacional de Cinema de São Paulo volta ao formato presencial, com cerca de 200 filmes de mais de 30 países. Um dos destaques é o longa espanhol *Alcarrás*, *(foto acima)* da diretora Carla Simon, que levou o Urso de Ouro no Festival de Berlim em fevereiro deste ano. A trama acompanha uma grande família que vive há gerações do plantio e da colheita de frutas na região da Catalunha. Tudo parece desmoronar quando descobrem que a propriedade será vendida para aqueles que desejam derrubar as árvores para instalar painéis solares no local. Até o fim do verão, avô, pai, mãe, filhos, tios, cunhados e primos vão processando, cada um a sua maneira, a perda dessa terra que é mais que um chão, é sua própria história e identidade. Outro destaque da programação é *No Bears*, do iraniano Jafar Panahi, que está preso em seu país natal e venceu o prêmio do Júri do Festival de Veneza. A Mostra ainda fará uma apresentação especial da cópia restaurada de *Deus e o Diabo na Terra do Sol*, de Glauber Rocha, na Cinemateca Brasileira. De 20 de outubro a 2 de novembro. ***46mostra.org (JOANA OLIVEIRA)***

Fotos Pedro Napolinário (Heloisa Jorge) e divulgação

BELEZA

Férias no paraíso

Os cheiros têm um poder bastante específico de nos transportar para lugares, pessoas e ambientes. Nada melhor, então, que levar consigo fragrâncias para fazerem parte de uma memória afetiva que você venha a ter num futuro próximo, de uma viagem, de um date, de um evento. Aqui, três lançamentos para deixar no radar:

Aqua Allegoria, Guerlain
Néroli da Calábria acentuado pelo manjericão e fundido pelo figo, assim é o elegante perfume da marca. Feito de 95% de ingredientes naturais, incluindo álcool de beterraba, ainda tem frasco reciclável. A partir de R$ 550 (75 ml).

Light Blue, Dolce & Gabbana
O clássico da marca, que faz referência ao lifestyle de Capri, é repaginado em edição limitada. A base amadeirada se refresca pelo limão da Calábria e da maçã Granny Smith, e floresce com jasmim e rosa branca. A partir de R$ 419 (25 ml).

Rivières, Cartier
Não do mato, mas dos rios que vem a inspiração para o perfume. Samambaia, lentisco, carvalho, alecrim e ervas selvagens se combinam em uma fonte de frescor inebriante. R$ 1.179 (100 ml).

MODA

Forma & volume

Direto das passarelas da Semana de Moda de Nova York Primavera/Verão 2023, aprendemos lições de styling que brincam com os recortes e shapes das peças.

Fotos Getty Images (moda) e divulgação (perfumes)

BEM BRUXONA

Um pouquinho temáticas, talvez? Mas nada cai melhor no mês do Halloween que uma peça como essas, há de se concordar. O clássico vestido preto de festa se renova com tecidos transparentes para qualquer entrada ser nada menos que emblemática. No desfile de Jason Wu *(à esq.)*, a hot pant vira aliada para criar a atmosfera esconde-revela. Já na Carolina Herrera, o balanço fica de acordo com o caimento. E barra extra volumosa para dar o drama, né, Precious Lee?

EQUILÍBRIO

Dias amenos são perfeitos para explorar a geometria de combinações *oversized* com comprimentos menores. Pense numa jaqueta sobre um vestido curto ou num máxi tricô mostrando apenas uma parte da saia. A Proenza Schouler vez a sua versão com sobretudo entreaberto e mini short saia. A *vibe* séria-mas-nem-tanto se completa com o salto blocado (outra febre) e meias finas de mesmo tom.

EFEITO CASCATA

Se você é do time das românticas, explore a brincadeira dos volumes com os babados. Na Adam Lippes *(foto acima)*, o recorte ombro a ombro forma duas camadas bem expressivas de tecido, dando movimento ao look neutro. A Ulla Johnson, por sua vez, trouxe o efeito acompanhando a estampa para ornar com as mangas bufantes.

BRASIL

ARTE

Das cores da bandeira do nosso país aos símbolos espirituais, a artista paulistana Aline Bispo olha para o mundo em busca dos valores da ancestralidade. Em pinturas, grafites, ilustrações e performances, reflete seu tempo e colore outros caminhos rumo ao equilíbrio

TEXTO HELENA GALANTE

Espadas-de-são-jorge, frutas, crianças com a camiseta da seleção, orixás. As referências à farta cultura brasileira assumem faces tão diversas nas obras de Aline Bispo quanto é possível imaginar. Ao observar mais atentamente suas pinturas, ilustrações, gravuras, fotos, estampas de roupa, grafites em empenas e performances (os seus talentos são múltiplos), é possível enxergar um forte elemento em comum: a vontade de promover reflexões e transformar atravessamentos em arte. Nascida em São Paulo, ela questionou o papel que o mundo parecia reservar para ela desde muito cedo. "Morava no Campo Limpo quando não existia nem a Linha Amarela do Metrô. Até o trabalho e onde estudava, eram trajetos bem complicados. Havia Etec perto da minha casa, mas os cursos que eu queria fazer, voltados para a criatividade, eram nas unidades de outros bairros, mais elitistas", lembra a artista hoje representada pela Galeria Luis Maluf. "Não tinha ônibus para a Cidade Universitária, por exemplo. Esse é um jeito de mostrar que aquele lugar era distante. Se você mora ali e precisa, se vira. A rua é política em todos os aspectos."

Fotos Camila Rivereto/Galeria Luis Maluf

Pois é nas ruas da cidade que algumas das criações de Aline podem ser apreciadas, do Minhocão à fachada do CEU Campo Limpo. Na arte da capa do livro *Torto Arado* (Todavia), romance de Itamar Vieira Junior ambientado no interior da Bahia que venceu o prêmio Jabuti 2020 e ficou entre os livros mais vendidos por aqui no ano passado, muitas pessoas conheceram seus traços pela primeira vez. Ilustrando a coluna de Djamila Ribeiro no jornal *Folha de S.Paulo* toda semana, comemora a possibilidade de multiplicação das oportunidades de contato com o público. "Cursei artes visuais e fui bolsista. Preciso devolver isso para a sociedade", diz Aline.

Tal vontade nasce de um entendimento profundo da função da arte num contexto maior. Uma frase de Nina Simone num documentário ficou gravada em sua memória. "O dever de um artista é o de refletir os tempos. Eu acho que é verdade para pintores, escultores, poetas, músicos... É escolha deles, mas eu escolho refletir os tempos e as situações em que me encontro. Para mim, é o meu dever. E nesse tempo crucial em nossas vidas, quando tudo é tão desesperador, quando todo dia é uma questão de sobrevivência, eu acho que é impossível você não se envolver", declarou a cantora, compositora e ativista. Sempre pensativa, Aline não sente a necessidade de ser imparcial — "ninguém é", afirma —, nem tem respostas prontas para os dilemas que enfrentamos. No lugar, oferece perguntas.

Na última edição da SP-Arte, por exemplo, apresentou peças que entrelaçavam lembranças e expectativas. "De criança, tenho a imagem das pessoas pintando a calçada de verde e amarelo, as unhas. É uma memória afetiva, de sair na rua e ter a bandeira do Brasil. Mas e hoje, o que essa bandeira significa? De quem é essa estética? Somos um país que passou por um processo político de embranquecimento, mas, ao mesmo tempo, há uma capacidade de burlar isso, modificar, dar uma abrasileirada em tudo. Então, a bandeira é o que a gente quer que seja", dispara.

*

Sinto que temos caminhado há muitos anos para um desequilíbrio, não só no sentido de direita e esquerda, mas de ser um país tão grande, que produz tanta coisa, e tem gente passando fome

Para suscitar debates, a artista mexe também nas nossas raízes. “Quais são os povos que construíram esse lugar? Penso nos indígenas, nas pessoas que foram escravizadas, na minha familia nordestina, no meu pai pedreiro, no quanto é necessária uma retomada. O que está acontecendo com a gente é muito triste. Esse país tem tanto a oferecer, é criativo em todos os lugares”, pontua.

Com rostos sempre indefinidos, nos quais é possível que cada observador também se enxergue, Aline retomou a linguagem das fotos 3X4 dos presidentes. Na obra *Anônimo* (2022), que estampa o centro da capa desta edição de CLAUDIA, trouxe a figura de uma mulher negra. “Pensei nesse lugar de retomada. Quem tem que presidir esse país? Quem vai chegar lá, quem não vai chegar? Pensei em vários anônimos e anônimas que estão fazendo a coisa acontecer e têm mais relevância do que muitos políticos.”

É no terreiro de umbanda, cercada pelas forças da natureza, bambuzais e locais divinos, onde Aline recebeu a nossa equipe para uma sessão de fotos, que a artista tem buscado reconhecer seu próprio lugar nessa teia. “Olho para a minha espiritualidade e para a minha ancestralidade, tudo que me compõe”, conta ela. “Nas religiões de matriz africana e de influência ameríndia, há o olhar de que o espiritual precisa ser levado para a vida prática. Esse é um valor que vem com a questão do respeito.” Atenta às forças, aos mistérios e aos encantamentos que a rodeiam, Aline procura honrar o feminino: “É o lugar do cuidado, do acolhimento, pensando não só na figura da mulher, mas também do homem, que pode trabalhar seu lado feminino. Nós carregamos o nosso pai e a nossa mãe, temos que estar em equilíbrio de nossas energias. Não é sobre cada natureza se soprepor, mas sobre ficar equilibrado. Esse é o lugar da fartura e da festividade.” O desdobramento, na prática, dessa linda cosmovisão vai ganhar forma na retomada de um projeto de educação com visitas guiadas a centros artísticos. “Muitas pessoas têm medo, não sabem que existe museu de graça. Quero levar essa pessoa para um lugar onde ela possa acessar. Fui achando minhas brechas mas quero abrir caminhos para que outros possam percorrer.” Sagrada arte política. □

*

Estamos no olho do furacão, no caos. A arte tem o papel de discutir isso. O artista tem que ser um pensador do seu tempo, senão é engolido. Acredito no lugar do artista como cidadão

Retrato Pamela Anastácio

CLAUDIA

amor&sexo

Pornô ético

MULHERES LIDERAM A PRODUÇÃO DE FILMES ADULTOS COM RESPONSABILIDADE AFETIVA E TRABALHISTA. MAS ISSO BASTA PARA SER CONSIDERADO UMA "PORNOGRAFIA FEMINISTA"?

COMPARTILHAR
A criação de uma criança por quem pratica novas formas de coparentalidade

NOITE DE TERROR
Parecia apenas um rolê aleatório, mas o date virou um caso de arrepiar

CORPO, FALA
Carol Teixeira traz do Tantra a ideia do orgasmo como um ato político

Foto Adriana Eskenazi

Um *vampiro* na Roosevelt

Ilustração Getty Images

Madalena queria só se divertir, mas virou protagonista de um filme de terror numa madrugada chuvosa em São Paulo*

EM DEPOIMENTO A SARAH CATHERINE SELES

*Os nomes foram alterados para garantir o anonimato dos participantes. Para contar sua história, escreva para papoaberto@abril.com.br

"Tudo começou na última sexta-feira de novembro de 2020, uma noite de Lua cheia. Eu e mais duas amigas decidimos sair para curtir na Rua Borba, em São Paulo. Seria mais um rolê comum: chegar às 23h, comprar bebida barata no posto de gasolina da esquina, ficar pela calçada batendo papo com estranhos até chegar na Praça Franklin Roosevelt, onde esperaríamos o horário do metrô abrir para irmos embora. Do jeito que eu sou, fui falando com quase todos que apareciam na minha frente, fazendo 'amizade'. Mas a chuva forte fez um grupo de pessoas sensatas saírem fora, e quem ficou, se amontoou na cobertura de um lugar abandonado. Ali, seguimos a noite toda, com caixa de som, álcool, gente biruta e coisas esquisitas, mais esquisitas do que imaginava.

Nem estar toda ensopada me impediu de seguir trocando ideia. Conversa vai, conversa vem, comecei a falar com um homem extremamente lindo e um outro muito magro, branco e com tatuagens de símbolos bizarros, que estava do outro lado da roda. Sou uma pessoa que ama flertar, não tenho um tipo específico. Ou melhor, tem apenas um tipo específico que não pegaria jamais: exatamente o cara com quem me envolvi nesse dia. Ele tinha aproximadamente 23 anos, e os olhos eram vermelhos, na íris mesmo, e não parecia lente de contato. Fiquei vidrada. As minhas amigas me puxaram de canto: 'Para de conversar com esse cara, temos certeza que ele é um vampiro'. Eu dei risada, claro, e seguimos papeando.

Quando me dei conta, já eram quase três horas da manhã, a chuva havia parado e eu estava andando com o suposto vampiro para algum outro lugar. Estávamos só nós dois, vagando pelo centro de São Paulo, completamente escuro.

Sim, eu simplesmente deixei minhas amigas e desapareci sem bateria no celular. Ou seja, fiquei incomunicável após sair com o cara que elas julgavam ser um vampiro pra lá de esquisito. Finalmente, paramos de andar e ele me levou para um motel, ali na República. O lugar? Bom, o mais vagabundo entre as opções por perto. A cama redonda era tão baixa que ficava quase no chão, a porta do quarto era sanfonada, de plástico e nem trancava. Além da energia caótica do ambiente, o quarto ainda estava imundo e não tinha nem box no chuveiro.

A gente transou. Ele ficava fazendo umas caras estranhas e me olhando fixamente. O sexo foi péssimo, mas, pelo menos, consegui dormir um pouco depois. Quando acordei, ele estava em cima de mim com os olhos cor de sangue estatelados falando: 'Vamos embora, já vai amanhecer, vamos embora, vamos embora!'. Eu me arrumei correndo, por causa do tamanho do desespero dele — parecia que algo terrível estava prestes a acontecer. Saímos do motel e voltamos para encontrar o pessoal antes mesmo de amanhecer, mas quem disse que eles ainda estavam lá? E sem bateria, eu não conseguia encontrar ninguém. Então, do absoluto nada, ele se cobriu com uma espécie de capa, com aparência bem barata, dessas de loja de R$1,99, me deixou no metrô e foi embora.

O cara acreditava, de fato, ser um vampiro e, pelo jeito, age sempre como tal. Minhas amigas e eu ficamos confabulando sobre esse 'estilo de vida' e chegamos a conclusão de que ele pode fazer isso com várias pessoas. Percebo que foi uma situação muito incomum e bizarra. Levei bronca das minhas amigas por ter sumido do nada e ficou a lição: nunca mais sair com um cara sequer parecido com um vampiro. E menos ainda, sem bateria nenhuma no celular." □

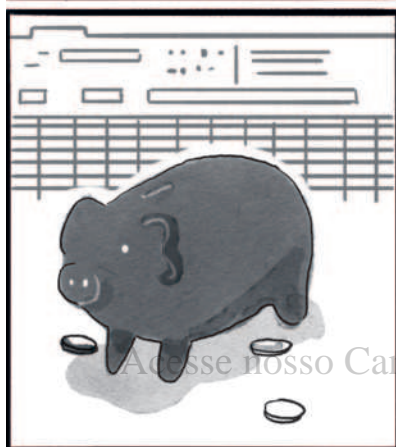
(novos) laços de família

Amigos que decidem ter filhos juntos e ex-casais que ressignificam a relação: conheça as formas de coparentalidade que priorizam o bem das crianças, as responsabilidades divididas e o amor, sempre

TEXTO JOANA OLIVEIRA **ILUSTRAÇÕES** KARINA PAMPLONA

Era uma vez dois adolescentes que começaram um namorico, mas quase imediatamente perceberam que seriam, mais do que outra coisa, grandes amigos. Quando ela se entendeu como lésbica, contou para ele, um homem gay, e reafirmaram o que já sabiam: estariam sempre na vida um do outro. Mais ainda, se um dia tivessem filhos, o fariam juntos. Dezessete anos depois, Natália e Matheus dividem uma casa com a namorada dela e suas duas cachorras na Chapada Diamantina, na Bahia, e se preparam para concretizar esse desejo antigo. “Não vou pedi-lo em casamento, mas em filhamento”, ri Natália. “Nosso afeto e cumplicidade têm uma permanência e durabilidade maior até do que muitos namoros”, diz Matheus. “Essa é a relação na qual os conflitos que surgem se desfazem de forma mais rápida. Mais do que um amigo, ele é um companheiro de vida”, acrescenta ela.

Ambos vêm de famílias amorosas, presentes e cuidadosas, mas entendem que a estrutura nuclear de um pai e uma mãe não necessariamente dá conta da educação de uma criança. “É um trabalho que exige rotina. Conversamos com muitas mães sobre essa educação mais presente”, conta Natália. “Tenho trabalhado muito com formação comunitária, com a educação na perspectiva da amorosidade, uma criação coletivizada”, diz Matheus. O bebê deve chegar nos próximos dois anos e, enquanto isso, a dupla se organiza financeira e emocionalmente para esse processo, pesquisando planos de saúde, fazendo economias e mergulhando em processos terapêuticos. “Não temos uma referência de como ter uma criança nesses modelos, então o tempo todo estaremos inventando essa criação, com atenção aos nossos instintos”, diz Natália.

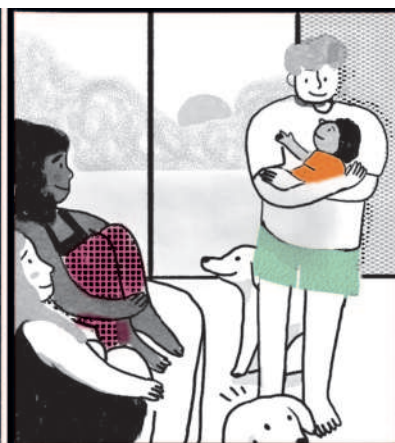
É algo que os também amigos Wesley e Anna estão aprendendo a fazer com o bebê Vicente, de seis meses. Depois de formar parte de um trisal, descobriram a gravidez inesperada e, a princípio, viveriam a coparentalidade a três, até que o outro envolvido na equação decidiu “pular fora”. Já sem nenhum tipo de relação romântica ou sexual, eles ressignificaram o afeto que sentiam um pelo outro numa amizade de extrema cumplicidade em prol da criança. “Aceitei essa situação com medo e fui com medo mesmo”, diz Anna.

"Queria estar numa relação estável e numa situação financeira confortável para ter um filho, então não esperava que essa coparentalidade desse certo, mas me surpreendi. Wesley e eu construímos uma relação de muita proximidade e confiança", relata ela.

Desde a gestação, eles dividiram os custos médicos e materiais, prepararam juntos o enxoval, pesquisaram doulas para o parto. Quando Wesley segurou seu filho pela primeira vez, sem sequer ter feito o DNA que, posteriormente, atestou a paternidade biológica, sentiu o universo se expandir. "Entendi que eu queria ser o pai dele, independentemente de qualquer coisa. Nunca o desejei tanto quanto naquele momento em que o tive nos braços", lembra.

Hoje, os amigos compartilham a rotina com o filho, que fica na creche durante a semana, enquanto ambos trabalham, e desfruta de passeios nos parques de São Paulo aos fins de semana. A presença dos dois adultos na vida de Vicente é quase constante, desde os banhos e trocas de fraldas até as brincadeiras. Nos momentos de lazer pela cidade, não são poucas as pessoas que se aproximam para elogiar o carinho entre os três e se chocam ao descobrir que Anna e Wesley não são um casal. "Como assim vocês não são uma família?", perguntam. "É claro que somos uma família!", respondem. Wesley, que é frequentemente lido como um cara gay, recebe surpresa até mesmo de conhecidos quando descobrem que ele é pai. "Fica parecendo que só pessoas heterossexuais têm direito de exercer a parentalidade. Eu sempre quis ser pai, mas era difícil imaginar isso acontecendo. Pensava em adotar, mas os trâmites são longos. Então, o Vicente é um presente que a vida deu, a forma de realizar esse sonho", diz.

A coparentalidade estabelecida entre ele e Anna tem muito a ver com suas próprias experiências familiares. Ela, fruto de pais que se separaram quando tinha 3 anos, guarda dores dessa ruptura traumática. Já ele não teve relação com o pai. Era tudo o que não queriam. "Vicente vai crescer sabendo que tem um pai e uma mãe que são super amigos, avós amorosos e vários tios e tias. Essa é a família dele. Quem vai entrar, que entre para somar, para educá-lo numa visão de mundo diversa", celebra Anna.

De acordo com Elisama Santos, psicanalista e especialista em famílias e educação não-violenta, isso é todo o necessário. "A ideia de família é uma construção social. Se essas pessoas dividem bem os cuidados, se a criança

E ISSO VALE PRINCIPALMENTE QUANDO A GENTE FALA DE **FAMÍLIA**

POR NOVAS IDEIAS DE FAMÍLIAS BASEADAS NAS VÁRIAS MANEIRAS DE AMAR

@KARIPOLA

se sente vista, amparada e amada, é o que importa", explica. Ela lembra que, diferente dos adultos, os pequenos não precisam desconstruir nenhuma ideia pré-concebida e aprendem o que é amor de diversas formas. "O famoso provérbio africano diz que é preciso uma tribo para educar uma criança, e a coparentalidade traz justamente essa ideia de rede de apoio que é essencial."

A especialista diz ainda que é preciso repensar o modelo de "papai, mamãe e filhos" como uma estrutura sempre saudável. "Nessa família nuclear que conhecemos, a criança é sempre educada por uma pessoa exausta, frequentemente a mãe, que está sobrecarregada. E, se tem um adulto adoecido, isso vai afetar a criança."

Foi pensando nisso que Maraíza e Mônica, mães de Cauê, 7 anos, decidiram continuar morando na mesma casa depois da separação. Ele adorou não ter que se dividir entre dois imóveis. "Fomos fazendo isso aos poucos, testando se daria certo. E deu. Isso permite que nós duas tenhamos mais tempo de qualidade com ele", comenta Mônica. "Manter a rotina do nosso filho é um grande benefício, além de não termos que atualizar constantemente uma a outra sobre o que acontece no dia a dia e podermos tomar decisões juntas", complementa Maraíza.

No final das contas, a solução encontrada por ambas melhorou a amizade e proximidade das duas. Entre os desafios, está o jogo de cintura na hora de viver outros relacionamentos. "São mais negociações, já que todo mundo divide o mesmo espaço e os mesmos horários. Eu tenho uma visão de participação de comunidade, de mais pessoas nessa criação, Mônica prefere concentrar esse processo em nós duas", diz Maraíza.

Como lembra Elisama, criar uma criança requer diálogo, paciência e adaptação em qualquer arranjo familiar. O consenso só deve ser absoluto no bem-estar de todos os envolvidos, especialmente dos pequenos. "Ainda não sabemos quais discordâncias surgirão, mas queremos que Vicente seja uma criança educada com o máximo de liberdade possível, para ser e expressar quem quiser ser, e amar quem quiser amar", diz Anna sobre a coparentalidade com o amigo Wesley. Ele só tem uma certeza: "Compartilhamos o objetivo de construir um chão seguro e amoroso onde nosso filho possa deitar, olhar para o céu e sonhar". E quem não quer o mesmo para suas crianças? ▫

existe pornô *feminista?*

Com o crescimento das produções eróticas assinadas por mulheres, os filmes adultos têm tido cada vez mais cuidado com a imagem e a ética. Mas isso basta para o feminismo abraçar a pornografia? Ouvimos todos os lados da conversa

TEXTO JOANA OLIVEIRA

Sobre o sofá coberto com uma manta de crochê, que poderia pertencer a qualquer sala de estar brasileira, um homem beija as coxas grossas de uma mulher. Negra, gorda, gostosa. Eles se despem lentamente, e o homem avança com a língua entre as pernas dela. Depois de alguns minutos de sexo oral, enquanto a mulher suspira e movimenta os quadris no ritmo da boca do companheiro, uma das diretoras corta a cena, se aproxima e pergunta para ela: "Como você quer gozar?". Esse episódio ocorreu durante a gravação da primeira temporada de *Sobrepostas*, série do Canal Brasil focada na sexualidade e no prazer femininos, cuja primeira temporada estreou em 2021. Além de entrevistas conduzidas pela cantora Ana Cañas, o programa traz cenas explícitas com histórias reais de mulheres em suas experimentações sexuais. Todas interpretadas com pessoas de gêneros e corpos diversos, muitos *sex toys*, fetiches, risadas e orgasmos.

Questionadas se *Sobrepostas* é uma obra audiovisual erótica ou pornográfica, as diretoras Lívia Cheibub e Martina Sönksen devolvem a pergunta: "É uma cena de sexo explícito que categoriza um filme como pornográfico?". É a mesma provocação que perpassa *As Filhas do Fogo*, filme da argentina Albertina Carri, que o define como um "pornô lésbico feminista" e que fez história ao estrear nas salas de cinema comerciais do Brasil em 2019. O *road movie* acompanha diversas mulheres numa jornada de Ushuaia a Buenos Aires, enquanto experimentam diversas formas de transar, masturbar, gozar. Tudo com closes em genitais, mas também belos enquadramentos que, por vezes, remetem a obras renascentistas. "Quais são os limites entre pornografia, cinema e arte?", questiona Albertina.

Uma pornografia considerada feminista surgiu na década de 1980, tendo como uma das pioneiras e principais expoentes a atriz, roteirista e diretora Candida Royalle, cujos filmes apresentavam personagens femininas donas de suas narrativas e ângulos que priorizavam o ponto de vista das mulheres. Nos anos 1990, veio o movimento *post porn*, no qual tanto Albertina quanto Lívia e Martina se baseiam, que propõe um contraponto à ideologia patriarcal

A diretora Erika Lust, considerada um dos grandes nomes do pornô feminista, orienta uma gravação. Abaixo, cena de *Sobrepostas,* série brasileira sobre sexualidade e prazer femininos

Fotos Adriana Eskenazi (Erika Lust) e Natália Arjones

da pornografia *mainstream* — invariavelmente heterossexual e com narrativas que desumanizam e violentam corpos femininos. "É algo plural, é quase uma pornografia emancipatória, que, além questionar todas as regras e estereótipos sobre sexualidade e identidades de gênero, é um laboratório de experimentações que vem sendo feito por pessoas queer, não bináries, feministas", diz Lívia.

Isso faz, necessariamente, com que essas obras sejam feministas? A questão, que não é nova, tem ganhado força desde 2020, quando, durante a pandemia de Covid-19, o consumo de pornografia aumentou 40% no Brasil, de acordo com levantamento do *Pornhub* (no mundo todo, esse crescimento foi de 18%). Para a socióloga britânica Neil Gail Dines, que pesquisa há mais de 25 anos essa indústria, não há ponderação: "Não existe pornografia feminista. É mais uma ferramenta do capitalismo explorando os corpos das mulheres, comercializando seu direito à intimidade e ao sexo".

A própria Albertina Carri admite que "a pornografia não objetifica apenas mulheres, mas também os homens, que se convertem apenas num pênis". A argentina se interessa, no entanto, em desconstruir esse gênero. "Através das imagens, se organiza e se constrói um mundo. Eu quero falar do gozo feminino desse outro lugar", afirma ela.

O tema é tão complexo que sequer Erika Lust, diretora sueca considerada uma espécie de guru do "pornô feminista" não se entende nessa expressão. "A maior parte dessa indústria ainda é feita por e para homens, por isso me sinto mais confortável em dizer que sou uma feminista que faz pornô." Ela, que construiu um verdadeiro império no ramo (é dona das produtoras e distribuidoras XConfessions, Lust Cinema, Else Cinema e The Store by Erika Lust), conta sempre com outras mulheres e pessoas LGBTQIA+ na frente e atrás das câmeras. "Dessa forma, toda a filmagem torna-se um processo feminista, pois compartilhamos os mesmos valores", comenta Erika.

Para Vanessa Danieli, que há seis anos deixou de trabalhar como atriz pornô e hoje é produtora de conteúdo digital, não é bem assim. Ela nunca trabalhou com as diretoras entrevistadas por CLAUDIA, mas sua experiência com equipes femininas não a fez se sentir menos violentada. "Tinha a sensação de um pouco de segurança, por ter uma mulher dirigindo, mas ainda sentia meu corpo sendo explorado por terceiros. Não acredito em pornô feminista, pois não existe equidade de gênero na pornografia", diz. Vanessa considera que os argumentos sobre a defesa do prazer feminino e a importância de exibi-lo nas telas e o uso de expressões como "pornô ético" não passam de "palavras mais bonitas e educadas" para tornar as produções mais palatáveis e vendáveis num mundo que debate cada vez mais os direitos de mulheres e outras minorias. "É uma lógica da exploração de corpos para ganhar dinheiro."

NOSSO DESEJO E PRAZER NÃO PODEM SER CONSIDERADOS ALGO IMPURO. PRECISAMOS DE MAIS LINGUAGENS PARA SAIR DESSA ARMAÇÃO. E A PORNOGRAFIA É UMA DELAS

ÉTICA E ESTÉTICA

No set dirigido por Lívia Cheibub e Martina Sönksen, o diálogo é constante. Começa com a escuta das histórias de mulheres diversas, cis e trans, sobre suas experiências, e vai para a escrita do roteiro. "Pensamos em contar essas vivências em imagens com responsabilidade afetiva", diz Lívia. "Conversamos com atrizes e atores sobre o que gostam, qual sua relação com a pornografia, com o próprio corpo, quais são seus gatilhos emocionais e situações de desconforto", acrescenta Martina. No trabalho de ambas, a fotografia valoriza o sensorial, as texturas da pele, dos corpos e seus contornos. O resultado são cenas realistas, quase documentais, com uma poética cinematográfica — o que também faz parte da proposta de uma pornografia ética. "Para além da estética, proporcionar um ambiente seguro para os atores é essencial", reivindicam ambas.

Mais uma cena de *Sobrepostas*, cuja fotografia valoriza as texturas da pele e dos corpos. O resultado são imagens realistas com uma poética cinematográfica

A diversidade de gêneros e corpos, com foco na perspectiva feminina, é um dos pilares das produções éticas na pornografia. Erika Lust *(abaixo, no centro)* se orgulha desse princípio em seus sets

Erika Lust conta com uma coordenadora de intimidade nas filmagens para garantir que os artistas discutam suas necessidades e limites antes, durante e depois das gravações. "A pornografia produzida eticamente conta histórias de personagens que são tratados de forma justa e que podem explorar e expressar plenamente suas identidades e sexualidade. Queremos que nossos artistas existam na frente da câmera sem serem reduzidos à sua aparência, características físicas ou cor da pele", diz ela.

Esse tipo de pornografia geralmente está disponível atrás de um *paywall*, afinal, custa dinheiro garantir a qualidade cinematográfica e pagar de forma justa todos os envolvidos na produção. "Quando você paga pelo pornô, dá valor às pessoas que o fazem. Assim como em qualquer indústria, temos o poder, como consumidores, de causar impacto na forma como as coisas são produzidas e distribuídas", afirma a diretora sueca.

É esse custo que dificulta o acesso de mais mulheres a conteúdos pornográficos feitos de forma mais consciente e não violenta. Ainda assim, Léa Menezes de Santana, pesquisadora do Núcleo em Cultura, Gêneros e Sexualidades da UFBA, com mestrado em pornô para mulheres, ressalta a importância dessas obras audiovisuais. "Entendo o discurso antipornografia, porque o sexo também é monetizado. Numa estrutura tão machista, o mundo por e para mulheres só está começando a existir agora. O feminismo tem esse trabalho de mudar o que é possível, romper com a cultura que privilegia o olhar masculino. E a sexualidade também é um espaço de trânsito nesse sentido", defende. Para ela, não existem ferramentas ruins para mudar esse panorama, depende de como são utilizadas. Lívia e Martina concordam: "A sexualidade feminina e LGBTQIAP+ ainda são tabus em 2022! Nosso desejo e prazer não podem ser considerados algo impuro. Precisamos de mais linguagens para sair dessa armação perigosa. E a pornografia é uma delas". □

Revolução íntima

Há mudanças externas para acontecer, sim. Mas olhar para si, para o seu corpo e o seu desejo, também faz parte

Às vezes, estamos tão envolvidas discutindo sobre política na vida real ou digital, se desesperando com o atual estado do país, xingando o político que odiamos, nos intoxicando com as notícias cada vez mais desanimadoras, brigando com a família que pensa diferente de nós, que esquecemos que existe um fazer político em uma esfera infinitamente mais íntima que está em nossas escolhas do dia a dia. E o melhor: ele depende única e exclusivamente de nós.

Uma política que existe quando escolhemos o que comer, quando escolhemos o que fazer com o nosso corpo, quando decidimos quais relações devemos manter e qual devemos largar, fazendo valer os nossos limites e as nossas ideologias no cotidiano, a cada ato. A política também está na autorização que você dá ao seu prazer, já parou para pensar nisso? Gozar pode ser um ato político.

Ao longo da história, nos acostumamos a ter diminuído ou negligenciado tudo o que concerne o nosso prazer. Prazer feminino como algo menor, prazer como algo que você pensa depois de lidar com todas as outras coisas "sérias" da vida, orgasmo como algo da ordem do obsceno. Se você conhece meu trabalho e tem acompanhado minhas colunas aqui, já sabe a minha visão: prazer é autocuidado físico, emocional, energético e espiritual. Subverter essa visão e nos afastar do corpo sempre foi uma grande forma de nos desempoderar. Descobrir essa energia em você e escolher o que você faz com ela é um ato que reverbera.

Você já refletiu sobre quantas vezes sua bisavó já transou sem querer ou sentir prazer? E sua avó? E sua mãe (dependendo de que geração você é)? Uma história de abusos naturalizados,

AFIRMANDO A VIDA: UM ATO POLÍTICO CONTÍNUO E PULSANTE, POR VOCÊ E TODAS AS QUE VIERAM ANTES

corpos violentados sob o manto "sagrado" da estrutura familiar, da moral.

A obrigação da disponibilidade feminina, o dever de estar a serviço de algo ou alguém, preenchendo as expectativas, como mandava a cartilha da boa moça, em nome da ordem patriarcal. Tudo isso junto com a negligência e ignorância em relação ao prazer da mulher, cria um cenário de séculos de abuso que costumamos não pensar sobre, porque dói.

Você, com seu super vibrador, seu papo livre sobre o tema e total acesso ao conhecimento sobre sexo, talvez esqueça que você leva essas marcas na sua linhagem feminina e que elas estão em você também.

Quando você empodera seu corpo, desvenda a potência dele através da expansão do seu prazer e se permite gozar em alto e bom som, você vai contra esses abusos, gritando e afirmando a interrupção desse processo com um amoroso protesto.

Afirmando a vida, tendo o prazer que é seu direito divino, esfregando na cara da história que a partir de agora vai ser diferente: seu corpo, suas regras, suas escolhas. Um ato político contínuo, pulsante, vivo, feminino. Por você e por todas as que vieram antes e não tiveram tempo de mudar o curso. Mas você tem. □

Carol Teixeira
*@carolteixeira_* é filósofa, sacerdotisa tântrica e escritora

Ilustração Luiza Paternez

CLAUDIA

atualidades &futuros

História viva

NOSSO PANORAMA SOBRE A PRESENÇA DAS MULHERES NA POLÍTICA BRASILEIRA É UM CHAMADO PARA ABRAÇAR AS DIVERSAS LUTAS SOCIAIS E PENSAR UM FUTURO MELHOR

MORAR É VIVER
Especialistas debatem a cidade ideal sob a perspectiva do bem-estar

MEU, SEU, NOSSO
Porque é preciso conversar com a sua parceria sobre as finanças da casa e da família

PAPO COM BELLA
A advogada Izabella Borges reflete sobre as figuras femininas no poder

Foto Fernanda Frazão

POLÍTICA: *substantivo feminino*

Voltamos no passado para organizar o presente e poder sonhar com o futuro. Um caminhar pela ação das mulheres por um Brasil melhor

TEXTO CLARA CALDEIRA **ILUSTRAÇÃO** THAIS SILVA

"O Brasil precisa ser dirigido por uma pessoa que já passou fome", escreveu Carolina Maria de Jesus (na ilustração). Nos agarramos às linhas de uma das maiores escritoras de língua portuguesa para encarar o desafio que é contar a história das mulheres na política brasileira, sem nos perdermos. Daí a importância de ter uma guia que sentiu no corpo o peso do racismo e da pobreza extrema, mas também a potência subversiva e emancipadora da arte. "A libertação feminina não é possível sem a libertação da mulher negra, da opressão e do duplo preconceito: por ser mulher e por ser negra", lembra Benedita da Silva.

Nas eleições de 2022, mulheres não só são a maior parte do eleitorado, como esta foi a maior marca registrada na série histórica. O número é animador, mas não espantoso. Segundo o último Censo, realizado em 2010, o Brasil tem uma população composta por 51,8% de pessoas que se identificam como mulheres. Apesar disso, nas últimas eleições, 84,4 mil mulheres se candidataram como vereadoras no Brasil e apenas 6% foram eleitas. Mas a participação de mulheres vem aumentando. Em 2018, representavam 31,6%, proporção que cresceu para 33,27%, em 2022, e o número de candidatas autodeclaradas pretas e indígenas também aumentou consideravelmente. Podemos e devemos ter esperança de virar o jogo, mas, para isso, é preciso mobilização e voto consciente. E um resgate de memória.

HISTÓRIA DAS MULHERES NA POLÍTICA BRASILEIRA

1827
Meninas são liberadas para frequentar a escola

1832
Direitos das Mulheres e Injustiças dos Homens, *de Nísia Floresta, é publicado*

1879
Mulheres conquistam o direito ao acesso às faculdades

Imagens Getty Images, Domínio Público e Arquivo/Reprodução

MOVIMENTOS SOCIAIS EM MOVIMENTO

Para Benedita da Silva, primeira senadora negra do país e a primeira vereadora negra da Câmara Municipal do Rio, os movimentos sociais representam a mola propulsora tanto do feminismo quanto da luta contra o racismo. "Temos de fortalecer todos os meios, institucionais e não institucionais, sociais e partidários", ressalta. "Aí está a chave da mudança do Brasil desigual, racista e machista."

Quando, em 1827, mulheres foram autorizadas a estudar além do primário, ou quando, em 1879, conquistaram acesso às faculdades, a escravização sequer tinha sido abolida. Leis que representavam um avanço para mulheres brancas da elite não faziam diferença na vida de mulheres negras. Em 1932, quando o direito ao voto feminino foi conquistado, ele era restrito a pessoas alfabetizadas, com renda própria ou que tinham autorização do marido para votar, o que significou a exclusão de negras e indígenas. O fim de algumas restrições só ocorreu dois anos depois, com a nova constituinte.

Quase cinquenta anos haviam se passado desde a abolição e nenhuma estratégia de reparação tinha sido colocada em prática. Apesar dos embates internos relativos a questões de gênero, alguns marcos do movimento negro são fundamentais para entender o movimento feminista, a partir da mobilização das mulheres negras. A criação da Frente Negra Brasileira, em 1931, a Fundação do Teatro Experimental do Negro, em 1944, e o lançamento oficial do Movimento Negro Unificado, em 1978, são alguns deles.

Mulheres das elites das capitais já vinham se articulando desde o final do século 19 e começo do 20, mas o movimento fundado por nomes como Nísia Floresta e Bertha Maria Lutz, e posteriormente desenvolvido no contexto do Estado Novo e da ditadura militar, era majoritariamente branco. Enquanto isso, mulheres negras seguiam se articulando nas escolas, universidades e comunidades para, muito em breve, desaguar na criação de coletivos e organizações próprias.

Em 29 de maio de 1982, no Auditório do Colégio Sion, em São Paulo, feministas de diferentes grupos encenaram um julgamento para sensibilizar para a discriminação de gênero. O Tribunal Bertha Lutz apostou na reprodução do modelo dos tribunais já difundidos na Europa, e personalidades como Aloizio Mercadante e Carlito Maia compunham o júri simulado. Havia apenas uma pessoa negra entre os jurados: Abdias

NÚMERO DE MULHERES CANDIDATAS NAS TRÊS ÚLTIMAS ELEIÇÕES GERAIS DO PAÍS:

2014	2018	2022
8.139	9.221	9.353

EM PORCENTAGEM

2014	2018	2022
30,99%	31,60%	33,27%

Dados TSE

1910 *Primeiro partido político feminino é criado*

1919 *Criação da Liga pela Emancipação Intelectual da Mulher, futura Federação Brasileira pelo Progresso Feminino*

1922 *Primeiro Congresso Internacional Feminista, no Rio de Janeiro*

1931 *Criação da Frente Negra Brasileira*

1932 *Mulheres conquistam direito ao voto*

1933 *Primeira mulher eleita deputada federal por SP: Carlota Pereira de Queirós*

1979
Mulheres garantem o direito à prática do futebol

1978
Lançamento oficial do Movimento Negro Unificado (MNU)

1982
III Congresso de Cultura Negra nas Américas, no Tuca (primeiro no Brasil)

1983
Criação do Coletivo de Mulheres Negras

1977
A lei do divórcio é aprovada

1976
Início da Década da Mulher, implementada pela ONU (até 1985)

1975
Surge o Movimento Feminino pela Anistia (MFPA)

1962
É criado o estatuto da mulher casada

1945
Criação do Comitê de Mulheres pela Anistia (futuro Comitê de Mulheres pela Democracia)

1944
Criação das Ligas Femininas

1944
Fundação do Teatro Experimental do Negro

Mulheres negras *são 27,8% da população brasileira*, **mas ocupam só 2,3% dos cargos** *no parlamento*

Dados IBGE

Imagens Getty Images, Domínio Público e Arquivo/Reprodução

1983
Criação do Conselho Estadual da Condição Feminina de SP (1º do país)

1985
Lançamento da campanha Mulher e Constituinte com o slogan "Constituinte para valer tem que ter palavra de mulher"

1983
Criação do Nzinga Coletivo de Mulheres, por Lélia Gonzalez

1985
Criação do Conselho Nacional dos Direitos da Mulher

1985
Primeira Delegacia de Defesa da Mulher

1986
Criação da Comissão para Assuntos da Mulher Negra, do Conselho Estadual da Condição Feminina de SP

1986
Encontro Nacional Mulher e Constituinte

1988
Conquista da licença maternidade de 120 dias

1988
Constituição brasileira passa a reconhecer mulheres como iguais aos homens

1988
Fundação do Geledés – Instituto da Mulher Negra

1988
Tribunal Winnie Mandela

Imagens Getty Images, Domínio Público e Arquivo/Reprodução

do Nascimento. No momento de seu parecer, ele olhou em volta para, então, dar início à sua fala: "Tendo em vista que não há nenhuma mulher negra neste júri simulado; tendo em vista que as minhas irmãs não estão aqui representadas, eu, neste momento, me faço cavalo de todas as minhas ancestrais e peço a elas que se incorporem e me iluminem." E prossegue: "Porque nós, mulheres negras..."[1]

Sueli Carneiro estava na plateia e relembra a cena no livro *Continuo Preta*. Foi o momento ápice do tribunal. Ao final do evento, Sueli vai até Abdias para agradecer, e promete que ele jamais precisaria fazer isso novamente, porque, em suas palavras: "Nós vamos chegar".

E chegaram mesmo. Em 1983, ano em que foi nomeado em São Paulo o Conselho Estadual da Condição Feminina, o primeiro do país, mas ainda sem nenhuma mulher negra, Lélia Gonzalez criou o Nzinga Coletivo de Mulheres Negras. São Paulo ainda não tinha nenhuma organização semelhante e, então, provocadas pela radialista Marta Arruda, ativistas pediram uma reunião com a Comissão Executiva. Naquele mesmo ano, em 6 outubro, logo depois da reunião, Sueli Carneiro, Marta Arruda, Thereza Santos, Sônia Nascimento, entre outras, fundaram o Coletivo de Mulheres Negras.

As articulações renderam frutos e, em 1988, um novo julgamento foi encenado, desta vez na Faculdade de Direito da USP. O Tribunal

Em 2020, **84,4 mil mulheres** *se candidataram como* **vereadoras no Brasil,** *mas apenas* **6% foram eleitas.** *Nas* **prefeituras,** *elas formam os grupos* **menos representados, com 4%**

Dados IBGE

[1] *Trecho do livro* Continuo Preta: A Vida de Sueli Carneiro, *escrito por Bianca Santana e publicado em 2021, pela Companhia das Letras.*

Winnie Mandela homenageou a sul-africana, ativista na luta antiapartheid, e teve a sessão do Grande Júri realizada no dia 20 de novembro. Falaram Lélia Gonzalez, Benedita da Silva, Leci Brandão e representantes de diversas entidades dos direitos humanos. Ao longo do julgamento, foram apresentados dados e análises sobre educação, trabalho, saúde e violência. Uma juíza de direito condenou a Lei Áurea por sua ineficiência e o evento teve repercussão nacional e internacional, um marco para a história do feminismo interseccional.

SOBREVIVER É UM ATO POLÍTICO

Muito antes dos anos 1980, mulheres negras já se organizavam nos movimentos sociais e nas batalhas do dia a dia. Benedita da Silva, cuja atuação começou com o pioneiro Departamento Feminino da Associação de Moradores do Chapéu-Mangueira, lembra: "Foi uma verdadeira escola política. Principalmente para compreender que só com a sua própria luta as mulheres serão respeitadas".

As disputas do cotidiano e o direito à existência também marcam a trajetória de mulheres transexuais, travestis e pessoas LGBTQIAP+. Nomes como Erica Malunguinho e Erika Hilton fizeram história na política brasileira, afirmando a urgência de um novo horizonte político. "As divisões [entre movimentos] permitem aprofundar as pautas, trazer as particularidades de cada grupo, mas não acredito que eles caminhem separados", explica Hilton. Ela ressalta que a maior parte das pessoas que estão lutando "são mulheres, são negras, são LGBTQIAP+".

Com mais de 50 mil votos, Erika Hilton foi a primeira mulher negra, travesti, ou transvestigênere — termo que criou para abarcar as "identidades que fogem do CIStema", como define — eleita para a Câmara Municipal paulistana. Mas a luta não terminou ali. Ao conquistar este espaço, foi obrigada a lidar com a transfobia. "Tentam barrar o que fizemos e seguiremos fazendo enquanto comunidade até que a sociedade nos inclua, nos respeite e nos garanta direitos."

MULHERES EM PÉ, FLORESTA EM PÉ

A luta pelo direito de existir nos convoca para a militância das mulheres indígenas, cuja história, ainda pouco documentada, se deu, até muito recentemente, longe dos holofotes e dos grandes centros urbanos. Submetidas desde a invasão portuguesa a enormes violências físicas, simbólicas, territoriais e culturais, até 2018 sequer tinham alcançado uma vitória no pleito. Joenia Wapichana foi a primeira mulher indígena eleita para a Câmara dos Deputados. Pioneira da causa indígena, milita desde 1997, quando se tornou a primeira indígena a se formar em Direito, pela Federal de Roraima. Em 2008, tornou-se a primeira a falar no STF, defendendo a Terra Indígena Raposa Serra do Sol.

Mas Joenia não está sozinha. Caminham com ela, em suas lutas e contextos específicos, outras grandes lideranças. Telma Taurepang é uma das fundadoras

1989
Lei Afonso Arinos, que punia preconceitos de raça e de cor, passa a contemplar sexo e estado civil

1994
Criação da Articulação Brasileira de Mulheres (ABM)

1990
Estupro é classificado como crime hediondo

1995
Lei proíbe práticas discriminatórias da gravidez no mercado de trabalho

1995
Primeira lei de cota feminina em partidos políticos (20%)

do Parlaíndio, primeiro parlamento do movimento indígena do país, além de coordenadora Geral da União das Mulheres Indígenas da Amazônia Brasileira. Sônia Guajajara, que, em 2022, entrou para a lista de 100 personalidades mais influentes do mundo da *Time*, é reconhecida por denúncias que já fez na ONU, no Parlamento Europeu e nas Conferências do Clima. "Minha atuação sempre foi guiada por princípios do meu povo", conta. Ela alerta para o perigo do individualismo, que gera crises sociais e o aumento do consumo, e nos convoca a "reaprender a vida comunitária".

E por falar em futuro, uma nova geração está ocupando seu espaço na cena. Txai Suruí, Artemisa Xakriabá, Samela Sateré-Mawé, Hamangaí Pataxó, entre outras, levantam suas vozes fazendo coro a falas como as de Sonia, que tem espalhado pelos quatro cantos do mundo que "a maior riqueza que o ser humano pode ter é o uso coletivo dos recursos naturais". Ela explica que as demandas pela demarcação dos territórios indígenas mobiliza mulheres, pois garante a um só tempo "moradia, cultura, segurança alimentar e um ambiente seguro para o crescimento dos filhos".

Vivemos uma emergência climática, mas também social. A violência de gênero é uma realidade de proporções epidêmicas no Brasil e, quando combinada à violência política, produz tragédias, como o assassinato de Marielle Franco. Porém, é apesar de tudo e também em resposta ao extermínio, que mulheres de todas as idades, etnias, culturas, cores, identidades e orientações sexuais se levantam todos os dias dispostas a fazer política. É para honrar as que foram assassinadas, que resistiram e lutaram, mas também é pela capacidade inabalável de acreditar que é possível trabalhar por um futuro ~~melhor~~ mulher, no qual a política seja, enfim, entendida como o substantivo feminino que é. □

98% das candidatas negras **sofreram algum tipo de violência** *em 2020*

2012
Legalizado aborto de anencéfalos

2010
Dilma Rousseff é eleita a primeira mulher presidente do Brasil

2000
Surge o movimento Marcha Mundial de Mulheres

2003
Ensino de história e cultura afro-brasileira torna-se obrigatório

1997
Fim da exigência de uso de vestido ou saia no Senado e STF

2001
Lei tipifica e penaliza o assédio sexual

2002
Criação da Secretaria de Estado dos Direitos da Mulher

2006
Lei Maria da Penha

Imagens Getty Images, Domínio Público e Arquivo/Reprodução

2013
Registro da União das Mulheres Indígenas da Amazônia Brasileira

2015
PEC das Domésticas

2015
É aprovada a Lei do Feminicídio

2017
Criação do Parlamento Indígena do Brasil

2018
Injúria racial torna-se crime imprescritível e inafiançável

2021
PEC garante recursos mínimos para candidaturas femininas

2022
Congresso promulga cota de 30% do Fundo Eleitoral para candidaturas femininas

AMANHÃ
É nas urnas e também fora delas que faremos a próxima revolução política

todas são POLÍTICA

Para entender o necessário protagonismo feminino na política brasileira, é preciso compreender a abrangência das **atuações dentro e fora do poder público**. Conheça 12 figuras essenciais para chegarmos até aqui e sonharmos o amanhã

TEXTO CLARA CALDEIRA
ILUSTRAÇÕES THAIS SILVA

Lélia Gonzalez

Intelectual, política, professora e antropóloga brasileira. Seus escritos, fundamentais ao debate sobre o racismo no Brasil até hoje, articulam campos como história, filosofia, antropologia, sociologia, literatura, psicanálise, estética e cultura brasileira e africana.

Foi uma das fundadoras do Movimento Negro Unificado, do Instituto de Pesquisas das Culturas Negras do Rio de Janeiro, do Nzinga Coletivo de Mulheres Negras e do Olodum. Participou da primeira composição do Conselho Nacional dos Direitos da Mulher, de 1985 a 1989.

Alzira Soriano

Ela foi a primeira mulher a ser eleita prefeita de um município na América Latina, a pequena Lajes, no interior do Rio Grande Norte, em 1928. O acontecimento inusitado teve repercussão até nos Estados Unidos e chegou a ser noticiado pelo jornal The New York Times. *A notícia chamava a atenção para o fato da eleição de Alzira anteceder o sufrágio feminino, o que só aconteceria no país quatro anos depois, em 1932.*

Xica Manicongo

Entrou para a história como a primeira travesti documentada no Brasil. Apesar de sua expressão de gênero ser lida pelo colonizador — ela foi sequestrada da região do Congo — como feminina, muito por conta dos trajes que usava, Xica recebeu um nome masculino, o qual recusava-se a usar. Em junho de 2022, a Câmara Municipal de São Paulo aprovou um projeto de lei que regulamenta a nomeação de uma rua na Zona Sul da capital em sua homenagem.

Luiza Bairros

Entre 2011 e 2014, ela foi ministra-chefe da Secretaria de Políticas de Promoção da Igualdade Racial do Brasil. Um dos nomes mais importantes do Movimento Negro Unificado, também integrou o Diretório Acadêmico da Faculdade de Ciências Econômicas da UFGRS, durante a sua graduação, em 1975. Em plena ditadura militar, ela atuou nas ações que buscavam rearticular a União Nacional dos Estudantes (UNE).

Antonieta de Barros

A primeira mulher negra a ser eleita para uma assembleia legislativa no Brasil era filha de uma lavadeira e órfã de pai, e teve uma infância muito pobre. Nascida em Florianópolis, em 11 de julho de 1901, conseguiu ingressar, aos 17 anos, na Escola Normal Catarinense, formando-se, em 1921, professora de Português e Literatura. Foi precursora da luta por representatividade negra no Parlamento brasileiro e contribuiu para as discussões sobre a participação da mulher em um espaço eminentemente masculino.

Marielle Franco

Socióloga com mestrado em administração pública, negra, mãe, filha, irmã, esposa e cria da favela da Maré, foi eleita Vereadora da Câmara do Rio de Janeiro, com 46.502 votos. No dia 14 de março de 2018, seu brutal assassinato em um atentado também matou o motorista Anderson Pedro Gomes. Na sua atuação, presidiu a Comissão da Mulher da Câmara, trabalhou em organizações da sociedade civil, coordenou a Comissão de Defesa dos Direitos Humanos e Cidadania da Assembleia Legislativa do Rio de Janeiro e construiu diversos coletivos e movimentos feministas, negros e de favelas. Eternizou-se na história da política brasileira como símbolo de luta e resistência.

Carmen Silva

Baiana, 59 anos, mãe de oito filhos, retirante, dormiu nas ruas de São Paulo no início dos anos 1990 e tornou-se líder do Movimento dos Sem-Teto do Centro (MSTC). Conhecida por representar reivindicações e apresentar soluções criativas, a ativista que sofreu com a violência do Estado ao ser presa injustamente atuou no filme Era O Hotel Cambridge*, dirigido por Eliane Caffé, premiado pela Federação Nacional de Arquitetos e Urbanistas em função da abordagem de um dos temas mais urgentes das cidades brasileiras: o acesso à moradia pela população de baixa renda.*

Tereza de Benguela

Heroína brasileira por excelência, "Rainha Tereza", como ficou conhecida em seu tempo, viveu no século 18 no Vale do Guaporé, no Mato Grosso. Liderou o Quilombo de Quariterê após o falecimento de seu companheiro, José Piolho, morto por soldados. Sua liderança se destacou pela criação de uma espécie de Parlamento e de um eficaz sistema de defesa e autossuficiência agrícola. O quilombo resistiu da década de 1730 ao final do século. Tereza foi morta após ser capturada por soldados em 1770.

Dilma Roussef

Primeira presidente mulher da história do Brasil, entrou para a política ainda na juventude, logo após o golpe militar de 1964. Fez parte da luta contra a ditadura, foi presa pelo regime, passou quase três anos em reclusão, de 1970 a 1972, período em que foi torturada. Reconstruiu sua vida no Rio Grande do Sul, onde cursou economia na Universidade Federal e teve sua única filha, Paula, que estava ao seu lado na cerimônia de posse no Palácio do Planalto, em 2010. Reeleita em 2014, sofreu impeachment em 2016.

Mãe Menininha do Gantois

Terceira ialorixá da história do Gantois — ou Ilê Iaomim Axé Iamassê —, ocupou o posto pelo período recorde de 64 anos. Uma das maiores e mais renomadas da história do candomblé no Brasil, eternizou-se pela política, pela arte e pela luta contra a intolerância religiosa. Descendente de escravizados, de família originalmente da Nigéria, foi uma voz de consenso diante de quem todas as mais velhas da Bahia se curvavam, segundo o sociólogo, antropólogo e babalorixá Rodney William Eugênio, doutor pela PUC-SP.

Margarida Maria Alves

Sindicalista e defensora dos direitos humanos, foi uma das primeiras a exercer um cargo de direção sindical no país. Após ser assassinada dentro de sua própria casa, sua trajetória de luta inspirou a Marcha das Margaridas, manifestação realizada desde 2000 por mulheres trabalhadoras rurais do Brasil. Ela liderou as reinvidicações pelos direitos trabalhistas no estado da Paraíba durante a ditadura militar e recebeu, postumamente, o Prêmio Pax Christi Internacional, em 1988.

Nise da Silveira

Reconhecida mundialmente por sua contribuição à psiquiatria, ela revolucionou o tratamento mental no Brasil, tornando-se o principal nome da luta antimanicomial. Foi aluna de Carl Jung e dedicou sua vida ao trabalho com doentes mentais, manifestando-se radicalmente contra as violências praticadas em supostos tratamentos como a lobotomia. Pioneira, Nise ainda enxergou o valor terapêutico da interação de pacientes com animais, e encontrou em Dona Ivone Lara a parceira para fazer terapia por meio da arte. □

NO PODER

A presença feminina em espaços de destaque sempre foi tolhida. Agora, temos a chance de começar a mudar essa história

A Rainha Elizabeth II (1926-2022) talvez tenha sido o maior exemplo contemporâneo de uma figura feminina num lugar de poder. Entre tantas coisas, cuidou com esmero de um Reino Unido devastado pelo pós-guerra. Apesar de feitos questionáveis, um ponto deve permanecer: ela abriu caminhos.

Antes dela, vieram outras. Quando penso em política, gosto de conjecturar Cleópatra, egípcia que governou em um período conturbado, mantendo seu povo unido. Exaltada como deusa, escreveu dezenas de livros — queimados no incêndio da Biblioteca de Alexandria — e estudou medicina e a ação curativa das ervas, além de astronomia, astrologia, história, economia e diplomacia internacional. Poliglota, dominava o latim, o grego antigo e os hieróglifos. Apesar de grande líder e mulher erudita, foi marcada como sexualmente depravada, que mantinha seu poder pela sedução.

O suposto descontrole emocional e sexual das mulheres é a coluna espinhal do sustentáculo patriarcal. Às mulheres, a história reservou o lugar de tuteladas. Tuteladas pelos homens que as salvariam da “loucura”. Àquelas que ousaram desafiar, a fogueira, na Idade Média, foi o destino.

“Hereges”, “bruxas” questionaram as imposições de um tempo no qual a mulher deveria falar pouco. O *Malleus Maleficarum* — compêndio de normas que autorizou o assassinato de milhões — previa, por exemplo, que “elas são naturalmente mais impressionáveis e, portanto, mais maleáveis ao diabo. São faladoras e não conseguem deixar de transmitir os seus conhecimentos sobre magia”. A pena para as que “falavam demais” era a tortura. Para além da fogueira, havia afogamento, empalamento, entre outras práticas.

> **“EM UM PAÍS COM 80% DO LEGISLATIVO PREENCHIDO POR HOMENS, ELEGER MULHERES É MAIS QUE UM DEVER, É UMA REVOLUÇÃO**

Mas note que a fala é o ato simbólico do poder. Quem fala, expressa. Angaria público, rompe padrões. Na contemporaneidade, as mulheres que ousam falar e ocupar espaços públicos seguem perseguidas. Seja ao modo medieval, com o ceifamento de suas vidas — como aconteceu com Marielle Franco e quase o foi Cristina Kirchner, salva por uma arma que falhou no disparo —, seja por métodos já muito naturalizados. Esses, baseados em uma cultura que insiste em manifestar o ódio às mulheres, em silenciá-las, como ocorreu com a vereadora Katyane Leite na Câmara Municipal de Pedreiras, no Maranhão, que teve o microfone violentamente arrancado de suas mãos por duas vezes pelo vereador Emanuel Nascimento, enquanto expunha seu ponto de vista.

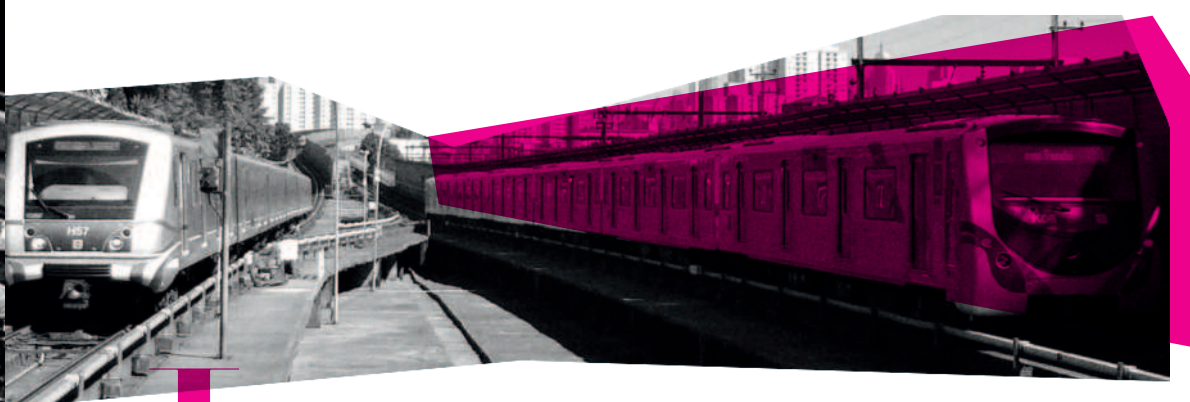
Exemplos não faltam. Simone Tebet, durante a CPI da Covid-19, foi chamada de “descontrolada” por Wagner Rosário. Lembremos, ainda, de Isa Penna, cujo corpo, projetado como disponível às satisfações sexuais masculinas, foi apalpado em plena sessão na Alesp.

Nestas eleições, garantir o acesso das mulheres à política é simbólico. Em um país com 80% do poder legislativo preenchido por homens, eleger mulheres é mais que um dever, é uma revolução. Que manifestemos nossas vozes nas urnas para que outras possam ecoá-las em espaços de poder. Que busquemos a verdadeira representação: até quando permitiremos que eles, e entre eles, decidam os rumos da política brasileira? É hora de agir. □

Izabella Borges
@bella_borges é advogada e cofundadora do Survivor

projetando CIDADES

O que é necessário mudar para promover bem-estar nas cidades? Arquitetos e urbanistas têm pistas

TEXTO ANA LUIZA CARDOSO
COLAGEM EDUARDO PIGNATA

Imagine a cidade. O dia a dia de ruas e calçadas. Casas, comércio, prédios e praças. Engarrafamentos. Edifícios ganhando os céus, imóveis abandonados. Crianças indo para a escola. Famílias inteiras dividindo barracas na rua. Nessas vias, acompanhamos o passar do tempo, manifestações políticas, alagamentos, festas. É fácil concluir o quanto o que está ao nosso redor pode interferir na nossa felicidade ou insatisfação. Mas existe um modelo?

Alguns — mas nenhum inclui sair derrubando tudo para começar do zero um planejamento. "A cidade ideal é onde a gente se sente pertencente", reflete Joice Berth, arquiteta e urbanista autora do livro *Empoderamento* (Jandaíra). "É onde você percebe que tudo foi pensado no bem-estar de quem mora, circula e ocupa. Você anda com o mínimo de segurança, o direito à moradia é garantido e existem informações sobre a memória do lugar." Um sonho.

Nessa mesma cidade, há rede de transporte confiável e confortável, além de aparatos culturais e de lazer. Espaços seguros para mulheres, ciclovias e calçadas onde possam transitar idosos, crianças, carrinhos de bebês e pessoas com deficiência. "Temos que ter cidades onde as pessoas sejam convidadas naturalmente a deixar o carro em casa e a andar", diz Joice.

Não importa o quão distante essa possibilidade pareça para as cidades brasileiras, precisamos considerar ainda a urgência na preservação do meio ambiente e implementação de espaços verdes, sobretudo em áreas periféricas. "O racismo ambiental está conectado com o racismo urbano, porque quando você olha as taxas de arborização nas cidades, vê que bair-

> *"Temos que ter cidades onde as pessoas sejam* **convidadas** *naturalmente* **a deixar o carro em casa e a andar"**
>
> Joice Berth, arquiteta e urbanista

ros pobres não têm uma arborização expressiva, é onde menos se planta ou se repõe árvore", aponta.

A arquiteta e urbanista Raquel Rolnik concorda: "Repensar a relação com a natureza é muito importante não só pela saúde das pessoas, mas também pela própria possibilidade de sobrevivência futura". A professora da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da USP e autora do livro *São Paulo: O Planejamento da Desigualdade* (Fósforo) ainda aponta que, ao pavimentarmos e entubarmos os rios, "piores serão as enchentes e desmoronamentos".

Segundo Rolnik, a maior parte das cidades brasileiras tem um sistema de transporte coletivo feito por ônibus de baixa qualidade e desempenho. Nas metrópoles, esse sistema é insuficiente, e tornam--se mais adequados os transportes sobre trilhos, como o metrô ou VLT (veículos leves sobre trilhos). "Já tivemos trilhos desmontados, completamente abandonados, em nome de uma opção rodoviarista, de transporte predominantemente sobre pneus, tanto para carga quanto para passageiros", disse. "É o modelo hegemônico de mobilidade que temos até hoje porque dialoga com a implantação da indústria automobilística no Brasil e com a emergência de grandes empreiteiras de sistemas de circulação, de vias, viadutos e pontes."

"Construímos a cidade pensando no carro individual particular, depois no alugado, no carro coletivo, nos veículos não motorizados e, por último, no pedestre. É preciso inverter essa

"As periferias viraram quase que ***depósito*** *de tudo aquilo que o centro não consegue absorver.* ***Nós expulsamos as pessoas, criamos uma cidade segregada****"*

Ciro Pirondi, um dos fundadores da Escola da Cidade

ordem", reflete o arquiteto e urbanista Ciro Pirondi, um dos fundadores da Escola da Cidade. Ele aponta como erro básico que se repetiu em cidades no país a dinâmica equivocada entre centro e periferia, que colaborou para o desmembramento no espaço urbano. "As periferias viraram quase que depósito de tudo aquilo que o centro não consegue absorver. Nós expulsamos as pessoas, criamos uma cidade segregada", conta Ciro. "Na minha opinião, nós erramos muito mais do que acertamos na ocupação do território das cidades brasileiras."

Em São Paulo, o reflexo de descaso e crises econômicas e de moradia se espalha por diversas regiões. Está em suas vias, nas calçadas. Em um rápido passeio, encontramos um contingente impressionante de pessoas em situação de rua e barracas. Segundo dados da prefeitura da capital, o quadro piorou nos últimos dois anos. No final de 2021, havia 31.884 pessoas nas ruas. Em 2019, o número chegava a 24.344. Como forma de mitigar os problemas de habitação, Pirondi sugere o uso de espaços inabitados, edifícios vazios em regiões onde já existem infraestrutura, no caso, na área central. "Ou nós aprendemos a compartilhar ou a cidade estará numa rota de colisão."

Ele reforça ainda três fatores fundamentais para mudar e melhorar a condição de seus moradores: vontade política; competência técnica, e participação da comunidade. "Não estou falando de uma atitude paternalista, mas envolvimento real: a população se sentir pertencente naquilo que está se propondo", comenta.

Esses três fatores estiveram presentes em Medellín. O caso é um modelo atual de urbanização social. A cidade virou destino de arquitetos e urbanistas, além de lideranças polí-

Infidelidade FINANCEIRA

Ilustrações Getty Images

APRESENTADO POR

7 DICAS PARA COMEÇAR A INVESTIR, E COM SEGURANÇA

Foto: Istockphoto

DINHEIRO SEM DESTINO É RECURSO PERDIDO. VEJA COMO APLICAR SEU PATRIMÔNIO

Quando se trata das finanças, há quem diga que ainda estamos engatinhando. Mas não é bem assim. Se olharmos para trás, veremos que foi apenas na década de 1960 que passamos a ter direito a uma conta bancária independente do pai ou marido. De lá para cá, não só ocupamos nosso espaço no mercado de trabalho e assumimos a gestão do próprio dinheiro como buscamos formas de multiplicá-lo.

Carolina Chao, sócia de Planejamento Patrimonial do BTG Pactual, conta que o número de investidoras vem crescendo e é preciso quebrar o tabu de que homens têm mais conhecimento para investir. Para quem quer começar, ela aconselha: "Busque por capacitação, estude, prepare-se bem, assim terá mais confiança".

POR ONDE COMEÇAR:

1 Pergunte-se: Qual é sua renda? Quais são suas despesas essenciais? O quanto você dispõe para investir mensalmente? Alessandra Libman, sócia de Wealth Management do BTG Pactual, afirma que o controle adequado desse orçamento é indispensável.

2 Estabeleça metas. Quais são seus planos de curto, médio e longo prazos? Tem reserva de emergência? Pretende fazer cursos? Planeja viajar? Comprar uma casa? Qual projeto será priorizado? Investir significa, também, fazer escolhas.

3 Então, identifique o quanto precisa para cada projeto, e qual valor, dentro do orçamento, pode ser economizado e investido mensalmente.

4 Tenha foco. Recebeu o salário? Separe imediatamente o valor para investimento. Disciplina é parte importante do processo.

5 Antes de investir, converse com alguém que conheça do assunto. Para Libman, pode ser uma amiga que já investe ou uma especialista. "O importante é contar com alguém que ajude a quebrar o gelo para você se sentir confiante."

6 Comece aos poucos. Pesquise e só depois invista. Se conseguir lidar com a volatilidade, e tiver um objetivo de retorno maior no longo prazo, dê um passo além. "Para manter a tranquilidade, é fundamental alocar recursos em produtos com nível de risco adequado ao seu perfil", explica Libman.

7 Identificar qual o seu limite de tolerância a riscos é importante para não dar um passo maior que a perna. "O perfil do investidor muda ao longo do tempo. Você pode ser conservadora no início e, quando estiver segura, arriscar um pouco mais", diz Chao, destacando que o BTG está preparado para receber clientes de todos os perfis. "Temos desde produtos mais conservadores até os mais sofisticados. Atendemos um público diverso, com soluções ideais para cada perfil."

Esconder operações que envolvam o dinheiro do casal pode ser considerado traição — e isso afeta especialmente as mulheres. Aqui, especialistas mostram caminhos para lidar com a situação

TEXTO PAOLA CARVALHO

A gota d'água para a analista de sistemas Thaís, 43 anos, romper um relacionamento de 7 anos foi uma infidelidade pouco falada: a financeira. Durante o casamento, a sua parceira abriu um negócio que precisou de mais dinheiro que o planejado. Foi o momento em que ela resolveu assumir todas as despesas de casa e um empréstimo. O tempo passou e, sem saber o tanto que a empresa prosperava e sobre novos investimentos, continuou como a única responsável pelos pagamentos. "Nosso casamento foi o período de cuidar sozinha de outra pessoa com instabilidade financeira, uma época em que não pude usufruir do meu próprio dinheiro", afirma. Não era a primeira vez que Thaís se via nessa armadilha. A mãe dela entregou o que recebeu de uma herança para o pai também abrir um negócio. Só no divórcio descobriu que não era uma empresa apenas, existiam mais. Entretanto, como o seu nome não fazia parte dos contratos societários, não teve direito algum na partilha. "Ele desviou os bens da família para outras pessoas."

Quando um dos integrantes do casal esconde do outro informações sobre dinheiro é considerado infidelidade financeira. São quatro principais situações: omissão de ativos (bens e direitos), de passivos (obrigações com terceiros, como dívidas), de renda (o dinheiro que entra) e despesas (com o que gasta). Essa "deslealdade" também está presente quando há movimentação de patrimônio já tendo o divórcio como alvo.

"Não existe uma definição legal para infidelidade financeira. Podemos caracterizar esse termo como uma atitude desleal de um dos parceiros em relação ao outro quanto ao patrimônio comum do casal ou mesmo as questões financeiras do dia a dia. Ela acontece quando um deles, por exemplo, acumula uma série de dívidas comprometendo não só os seus bens particulares, como também aqueles que pertencem à família", explica Silvia Felipe Marzagão, presidente da Comissão de Advocacia de Família e Sucessões da OAB/SP. "Caso haja malversação do patrimônio daquela família, realizada por um dos cônjuges, o juiz poderá determinar que aquele que agiu de maneira incorreta responda isoladamente pelo prejuízo que causou."

Silvia pondera que tudo depende da "situação concreta", pois existem casos de descontrole financeiro de um, mas não necessariamente a pessoa está agindo de má-fé, querendo lesar a outra ou o patrimônio da família. No entanto, caso contrário, o caminho mais adequado pode ser um acordo ou mesmo o rompimento do relacionamento, com a apuração da partilha levando em conta todo o patrimônio escondido e fraudado. "Conversar sobre dinheiro é um tabu na sociedade, por isso famílias vivem relacionamentos frágeis financeiramente. Só existe um caminho, o da transparência combinada com o diálogo", afirma Audrey Barneche Cardoso, especialista em finanças comportamentais e neurociência.

"CONVERSAR SOBRE DINHEIRO É UM TABU, POR ISSO FAMÍLIAS VIVEM RELACIONAMENTOS FRÁGEIS FINANCEIRAMENTE

Audrey Barneche Cardoso, especialista em finanças comportamentais

Uma pesquisa realizada pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil), em parceria com o Banco Central do Brasil (BCB), mostrou que 85% dos entrevistados conversam em casa sobre o orçamento, sendo que 21% desse total somente quando a situação financeira já não está boa. Observe: 15% nem tocam no assunto, não é pouco. O levantamento revela ainda que quase a metade dos casais (46%) admite brigar por questões financeiras. O principal motivo está ligado às despesas realizadas pelo parceiro além do seu poder aquisitivo (38%), seguido do gasto sem formação de reserva (27%) e das discordâncias em relação às contas da casa (25%).

O hábito de consumir além da capacidade financeira é razão para desavenças, de acordo com a pesquisa: 51% dos entrevistados acreditam que algum dos familiares compromete com frequência o equilíbrio do orçamento do casal e 40% costumam gastar mais do que podem para satisfazer as vontades do outro.

No início do casamento da pedagoga Joana, 34 anos, o combinado era: ela paga os gastos dos dois filhos e o financiamento do carro, ele fica por conta das despesas da casa. Depois de 12 anos, com a crise no relacionamento, ela observou que ele "tramava coisas, lesando o patrimônio" de ambos. "Ele transferiu o nosso veículo para o nome do irmão. Alienou os outros carros que tínhamos", exemplifica. Somente após a separação, Joana procurou um advogado especialista e, então, descobriu que o ex-marido também havia contraído dívidas que ela desconhecia para a construção da casa deles. "Quase caí dura porque girava em torno de R$ 500 mil reais", conta. "Toda mulher, ao entrar em um relacionamento, precisa colocar as cartas na mesa para não ser enganada pela pessoa com quem divide a vida", destaca.

Não há fórmula para a felicidade de um casal. Ela depende, claro, de vários fatores. Mas um componente é essencial: a confiança em todas as áreas, inclusive o bolso. □

REFLEXÕES SOBRE A TRAIÇÃO QUE AFETA AS FINANÇAS

1) Se há sumiço de faturas, omissão de documentos, vitimismo ou preocupação em excesso, desconfie.

2) Busque se conhecer na sua relação com o dinheiro e reflita como você e seu parceiro ou parceira foram ensinados. Existem diferenças?

3) Repensem o estilo de vida da família para pagar contas, economizar ou investir. Faça um planejamento financeiro condizente com a realidade.

4) Tenham uma reserva financeira, seja para momentos desafiadores ou de abundância.

5) Decidam juntos onde investir o dinheiro: fazer uma consultoria financeira de vida pode fazer sentido para o momento atual.

6) Mantenham um investimento independente. O valor não precisa ser aberto, desde que os recursos aplicados em conjunto sejam honrados.

7) Tracem limites para a fatura do cartão de crédito e gastos supérfluos.

8) Fale sobre dinheiro com toda a família. Não tem problema se você está aprendendo agora, o importante é compartilhar.

Infidelidade FINANCEIRA

Ilustrações Getty Images

Esconder operações que envolvam o dinheiro do casal pode ser considerado traição — e isso afeta especialmente as mulheres. Aqui, especialistas mostram caminhos para lidar com a situação

TEXTO PAOLA CARVALHO

A gota d'água para a analista de sistemas Thaís, 43 anos, romper um relacionamento de 7 anos foi uma infidelidade pouco falada: a financeira. Durante o casamento, a sua parceira abriu um negócio que precisou de mais dinheiro que o planejado. Foi o momento em que ela resolveu assumir todas as despesas de casa e um empréstimo. O tempo passou e, sem saber o tanto que a empresa prosperava e sobre novos investimentos, continuou como a única responsável pelos pagamentos. "Nosso casamento foi o período de cuidar sozinha de outra pessoa com instabilidade financeira, uma época em que não pude usufruir do meu próprio dinheiro", afirma. Não era a primeira vez que Thaís se via nessa armadilha. A mãe dela entregou o que recebeu de uma herança para o pai também abrir um negócio. Só no divórcio descobriu que não era uma empresa apenas, existiam mais. Entretanto, como o seu nome não fazia parte dos contratos societários, não teve direito algum na partilha. "Ele desviou os bens da família para outras pessoas."

Quando um dos integrantes do casal esconde do outro informações sobre dinheiro é considerado infidelidade financeira. São quatro principais situações: omissão de ativos (bens e direitos), de passivos (obrigações com terceiros, como dívidas), de renda (o dinheiro que entra) e despesas (com o que gasta). Essa "deslealdade" também está presente quando há movimentação de patrimônio já tendo o divórcio como alvo.

"Não existe uma definição legal para infidelidade financeira. Podemos caracterizar esse termo como uma atitude desleal de um dos parceiros em relação ao outro quanto ao patrimônio comum do casal ou mesmo as questões financeiras do dia a dia. Ela acontece quando um deles, por exemplo, acumula uma série de dívidas comprometendo não só os seus bens particulares, como também aqueles que pertencem à família", explica Silvia Felipe Marzagão, presidente da Comissão de Advocacia de Família e Sucessões da OAB/SP. "Caso haja malversação do patrimônio daquela família, realizada por um dos cônjuges, o juiz poderá determinar que aquele que agiu de maneira incorreta responda isoladamente pelo prejuízo que causou."

Silvia pondera que tudo depende da "situação concreta", pois existem casos de descontrole financeiro de um, mas não necessariamente a pessoa está agindo de má-fé, querendo lesar a outra ou o patrimônio da família. No entanto, caso contrário, o caminho mais adequado pode ser um acordo ou mesmo o rompimento do relacionamento, com a apuração da partilha levando em conta todo o patrimônio escondido e fraudado. "Conversar sobre dinheiro é um tabu na sociedade, por isso famílias vivem relacionamentos frágeis financeiramente. Só existe um caminho, o da transparência combinada com o diálogo", afirma Audrey Barneche Cardoso, especialista em finanças comportamentais e neurociência.

"CONVERSAR SOBRE DINHEIRO É UM TABU, POR ISSO FAMÍLIAS VIVEM RELACIONAMENTOS FRÁGEIS FINANCEIRAMENTE

Audrey Barneche Cardoso, especialista em finanças comportamentais

Uma pesquisa realizada pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil), em parceria com o Banco Central do Brasil (BCB), mostrou que 85% dos entrevistados conversam em casa sobre o orçamento, sendo que 21% desse total somente quando a situação financeira já não está boa. Observe: 15% nem tocam no assunto, não é pouco. O levantamento revela ainda que quase a metade dos casais (46%) admite brigar por questões financeiras. O principal motivo está ligado às despesas realizadas pelo parceiro além do seu poder aquisitivo (38%), seguido do gasto sem formação de reserva (27%) e das discordâncias em relação às contas da casa (25%).

O hábito de consumir além da capacidade financeira é razão para desavenças, de acordo com a pesquisa: 51% dos entrevistados acreditam que algum dos familiares compromete com frequência o equilíbrio do orçamento do casal e 40% costumam gastar mais do que podem para satisfazer as vontades do outro.

No início do casamento da pedagoga Joana, 34 anos, o combinado era: ela paga os gastos dos dois filhos e o financiamento do carro, ele fica por conta das despesas da casa. Depois de 12 anos, com a crise no relacionamento, ela observou que ele "tramava coisas, lesando o patrimônio" de ambos. "Ele transferiu o nosso veículo para o nome do irmão. Alienou os outros carros que tínhamos", exemplifica. Somente após a separação, Joana procurou um advogado especialista e, então, descobriu que o ex-marido também havia contraído dívidas que ela desconhecia para a construção da casa deles. "Quase caí dura porque girava em torno de R$ 500 mil reais", conta. "Toda mulher, ao entrar em um relacionamento, precisa colocar as cartas na mesa para não ser enganada pela pessoa com quem divide a vida", destaca.

Não há fórmula para a felicidade de um casal. Ela depende, claro, de vários fatores. Mas um componente é essencial: a confiança em todas as áreas, inclusive o bolso.

REFLEXÕES SOBRE A TRAIÇÃO QUE AFETA AS FINANÇAS

1) Se há sumiço de faturas, omissão de documentos, vitimismo ou preocupação em excesso, desconfie.

2) Busque se conhecer na sua relação com o dinheiro e reflita como você e seu parceiro ou parceira foram ensinados. Existem diferenças?

3) Repensem o estilo de vida da família para pagar contas, economizar ou investir. Faça um planejamento financeiro condizente com a realidade.

4) Tenham uma reserva financeira, seja para momentos desafiadores ou de abundância.

5) Decidam juntos onde investir o dinheiro: fazer uma consultoria financeira de vida pode fazer sentido para o momento atual.

6) Mantenham um investimento independente. O valor não precisa ser aberto, desde que os recursos aplicados em conjunto sejam honrados.

7) Tracem limites para a fatura do cartão de crédito e gastos supérfluos.

8) Fale sobre dinheiro com toda a família. Não tem problema se você está aprendendo agora, o importante é compartilhar.

CLAUDIA lifestyle

Parece sonho

A VIDA EM OUTRO RITMO DE FABI WAN, ADEPTA DOS FAZERES MANUAIS E TALENTOSA CRIATIVA QUE ENSINA OUTRAS PESSOAS A COLOCAREM AS MÃOS NA MASSA

BOA FORMA
Um pouquinho da relação de Bela Gil com a comida e todas as suas possibilidades

ANCESTRALIDADE
As cores e os sabores que atravessam gerações de judeus no Shoshana

PELO MUNDO
Elas viajam sozinhas para os quatro cantos para se reencontrarem em si

alquimista

Bela Gil *mistura seus saberes de chef, nutricionista, apresentadora e escritora para lutar pela democratização da alimentação saudável no Brasil. Tudo guiada pela "bondade radical", uma lição de vida herdada do pai, Gilberto Gil*

TEXTO
LARISSA SERPA,
EDITORA DA BOA FORMA
FOTOS
RENATO NASCIMENTO
STYLING
DANI NUCCI
BELEZA
MARCELA HANNA
DIREÇÃO DE ARTE
KAREEN SAYURI

Bela veste quimono e saia, ambos **Neriage**

Política. Zen. Empática. Natureba. Sorridente. Independente de como você enxerga Bela Gil, ela se gosta — e é isso que importa. Filha do cantor e compositor Gilberto Gil e da diretora Flora Gil, ela aprendeu com o pai a "bondade radical", que ele descreve como uma forma mais empática e menos julgadora de tratar não só os outros, mas também a si. "Esse meu jeito vem do lugar de entender a minha situação dentro da sociedade e o que eu posso fazer para que as pessoas se sintam, se alimentem, se nutram disso que é bom. Gostaria que fosse uma oportunidade igual para todos", conta ela para a *Boa Forma*, marca 100% digital da Editora Abril que é voltada para a saúde e agora está presente também aqui na CLAUDIA.

*

*Eu quero muito o bem das pessoas,
de todas as pessoas. Ter a oportunidade
de comer bem, de ter uma vida
saúdável, de ser feliz, deveria
ser o básico. Todo mundo deveria
ter tudo para ser feliz*

Tricô, **Viviane Furrier**

Apresentado por **boa forma**

*

Para mim, é revolucionário poder mostrar alternativas para as pessoas

É com essa empatia que ela se permite curtir, sem pressão, o momento "de estrela", fotografando este editorial. "A minha profissão não é modelo, é algo que eu fui fazendo porque foram aparecendo oportunidades. Por isso, talvez, a exigência comigo mesma não seja tão grande."

De fato, Bela não escolheu uma profissão artística no sentido mais literal da palavra, seguindo os passos de alguns membros da família. Ela elegeu a nutrição em primeiro lugar, após entender a ligação entre esse ramo e o bem-estar. Aos 16 anos, começou a perceber seu corpo "rejeitando" certas comidas como *junk foods* e até mesmo carne. "Eu falei 'gente, se a comida me influencia dessa maneira, desde o meu humor, o meu foco, o meu equilíbrio, até o meu bem-estar, tudo está relacionado. Tem algo mágico aqui que eu preciso entender o que é'", diz.

Depois veio o interesse por culinária: "para comer bem as coisas que queria, pensei que seria melhor aprender a cozinhar". Junta o conhecimento técnico com o fazer manual e, aí, os convites chegaram naturalmente. O primeiro foi para ser apresentadora — ao todo, ela comandou três programas no GNT: *Bela Cozinha*, *Refazenda com Bela Gil* e *Vida Mais Bela*. Apesar dos memes, o "e se você substituir isso por aquilo" colocou-a também nas prateleiras dos livros mais vendidos. Os seis títulos, aliás, trazem suas famosas (e deliciosas) receitas com destaque também para um estilo de vida mais consciente. "Para mim, é revolucionário poder mostrar alternativas para as pessoas." Agora, ela comemora o sucesso dessa união no concorrido Camélia Òdòdó, restaurante localizado na Vila Madalena, em São Paulo, especializado em gastronomia responsável, dos insumos ao descarte.

Dessa fama "não planejada", o que Bela procura é conscientizar as pessoas e falar das responsabilidades micro e macro para um bem-estar social de fato. Ela, por exemplo, não esconde o seu posicionamento político, nem o apoio ao MST e à produção local e orgânica de alimentos. Mas tudo tem consequências. Desde 2018, a chef percebeu uma queda de pelo menos 100 mil seguidores nas suas redes sociais, mas não se importa. "Fiz um 'detox digital'. Não tem tantos comentários de ódio atualmente porque as pessoas que os disseminavam já saíram. É claro que ainda tem algumas situações. Quando falo do agronegócio, por exemplo". Para Bela, contudo, o tema não é sobre ideologia, mas números. "Eles acreditam que a monocultura de soja vai alimentar o planeta. Porém, se olharmos atentamente, sabemos que não é o caso." Sorte que temos pessoas como ela para sonhar (e agir) em prol da democratização da alimentação saudável. □

Na pág. anterior, blusa e saia, ambos **Renata Buzzo**

Rosa prima

A reabertura do Shoshana Delishop, no Bom Retiro, veio de um ato de resistência. Resgatado por três amigos e mais de 20 minissócios, o restaurante de culinária judaica retorna à ativa depois de um (quase) último respiro

TEXTO MARINA MARQUES **FOTOS** LAIS ACSA

Quando recebeu a notícia de que seu restaurante predileto fecharia as portas, Benjamin Seroussi não conseguiu parar de pensar em soluções para impedir o acontecimento. Com uma ideia fixa na mente e muita vontade de arregaçar as mangas, imediatamente ligou para os amigos Arthur Hirsch e Ines Mindlin. Foi assim que o trio se tornou líder do Shoshana Delishop, o último restaurante judaico do bairro Bom Retiro, em São Paulo.

Inaugurado em 1991 pelo casal Shoshana (que significa Rosa em hebraico) e Adi Baruch, o Shoshi, seu nome anterior, foi um espaço para apreciar clássicos da cozinha judaica, mas mais do que isso, era um reduto da comunidade que ali vivia. "Meu pai veio da Romênia, e aqui foi um local que frequentei desde a infância. Assim que o Benjamin me disse que iria fechar, topei participar desse resgate. O Shoshana sempre foi a representação de um lugar onde a cultura vive, e até difícil de explicar, mas quando pequeno, era aqui que encontrávamos a comunidade, tudo proporcionado pela gastronomia", relembra Arthur.

Com o passar dos anos, as dificuldades financeiras e o falecimento do marido, dona Shoshana — que é israelense e chegou ao Brasil em 1987 — acabou perdendo o ânimo para lidar com os afazeres que o dia a dia de um negócio gastronômico exige. Assim, com o encerramento do empreendimento, ela enxergou a oportunidade de dar continuidade à história de sua família com a energia vinda dos três jovens. "A ideia não era fazer um supernegócio, mas algo com relevância. O cenário mudou muito no bairro. Ao mesmo tempo que a cultura gastronômica cresceu, houve um descompasso em relação a como você apresenta a culinária judaica", diz o sócio.

Para viabilizar o negócio, Benjamin (gestor cultural da Casa do Povo), Ines (ligada a projetos comunitários) e Arthur (sócio da Carlos Pizza) recorreram à solução de um empreendimento coletivo.

A borscht, sopa de beterraba, tem textura aveludada e é finalizada com creme azedo

"É emocionante pensar que este é o último restaurante judaico da região. É um meio de preservar a história, e história é política, é falar 'estou aqui'. Senão você é engolido pelos horrorosos"

Clarice Reichstul

Similar à sardinha, o arenque é servido marinado e temperado com cebola roxa e pimenta-da-jamaica

Os latkes, ao lado, são uma receita tradicionalmente servida no Chanucá, festa judaica. Abaixo, o lúbia é um feijão servido frio, como uma salada para petiscar

Além dos sócios majoritários, 22% das ações do restaurante pertencem a um grupo de 22 minoritários. "Formamos uma comunidade que agrega pessoas que se identificam com o projeto. A aceitação foi ótima, porque não se trata de uma doação e, sim, da possibilidade de fazer parte de verdade", conta Arthur.

Inaugurado em setembro deste ano, o Shoshana Delishop foi repaginado por inteiro, do ambiente físico ao cardápio, mas com o cuidado de manter as raízes e seguir sendo ponto de encontro dos moradores do bairro. A vinda de Clarice Reichstul foi pensada justamente para conquistar esse ponto de equilíbrio entre o passado e o futuro. A chef, que também comanda o serviço de buffet Paca Polaca, foi convidada para repensar o menu. "Sempre busquei entender minhas origens, inclusive a partir das receitas que minha avó fazia e que aprendi com ela. Então, vim pensando no que poderia desenvolver, porque a diáspora judaica é muito extensa, a graça foi trazer pratos de todo lugar: Tunísia, Índia, dos judeus chineses... É uma delícia fazer esse processo de unir pesquisa, história e geografia", conta a cozinheira.

No dia a dia, quem toca a cozinha é a chef e consultora gastronômica Graziela Tavares. Os pratos demasiadamente fartos de antigamente dão espaço para opções mais enxutas e leves, como a borscht, uma sopa de beterraba classificada pela Unesco como Patrimônio Cultural Imaterial da Ucrânia. No restaurante, a receita é uma versão da avó de Clarice e leva beterrabas caramelizadas, podendo ser apreciada quente ou fria.

"Tudo o que eu fizer será diferente da Shoshana, pois somos pessoas diferentes. Se o cliente vier aqui e gostar da comida, vai dizer 'maravilhosa a receita da Shoshana', mas, se não gostar, vai falar que a dela era muito melhor. Então, como o crédito vai ser sempre dela, eu me dei conta de que poderia fazer aquilo que quisesse. A Graziela e eu tínhamos a

As chefs Graziela Tavares e Clarice Reichstul, responsáveis por executar e repensar o menu

vontade de deixar essa comida, tradicionalmente pesada, mais leve. Não em relação ao sabor ou gordura, mas de você poder almoçar e trabalhar depois, sem desmaiar", brinca Clarice.

Símbolo da culinária judaica, o arenque marinado é um peixe pequeno caracterizado pela carne gordurosa. No cardápio desenhado por Clarice, ele surge numa entradinha com salada de brotos e pão de centeio. Ainda no clima de compartilhamento, os latkes (bolinhos de batata ralada) podem ser mergulhados em diferentes molhos, como maionese vegana de cerveja e zhug (molho de coentro e pimenta típico do Iémen).

Dos clássicos de dona Shoshana, a língua de boi se manteve no cardápio e é uma das receitas campeãs da memória afetiva dos frequentadores: é servida com varenikes, massa semelhante ao ravioli, recheado com batata e coberto com cebola frita. Já o pudim é uma receita que ela aprendeu a fazer com a avó e guarda a sete chaves. Segundo os burburinhos que rondam o local, o doce leva apenas leite, açúcar e ovos — nada de leite condensado. "Shoshana me cedeu a receita *ipsis litteris*, mas se ela comer, vai dizer que a dela é melhor, é claro", diz Clarice. E quem ousa discordar? □

A Língua da Shoshi, receita da fundadora, traz língua bovina servida com varenikes e salada

Opção vegana, o picles do dia é preparado com legumes da estação

O icônico pudim de Shoshana é feito a partir de uma receita secreta de família

DESBRAVADORAS

Conheça o perfil de algumas mulheres que quebram paradigmas e reinventam a forma de se colocar, literalmente, no mundo

TEXTO VIVIANE AUERBACH

Fotos Acervo pessoal

Algumas ainda têm medo; outras, um pouco de vergonha, mas o fato é que, diferente de momentos recentes na história, mulheres viajam cada vez mais sozinhas. Mais que turistas em longas jornadas de puro descobrimento externo e, muitas vezes, interno, elas fazem do viajar um estilo de vida e, quase todas, dizem ser um caminho sem volta. Prazer imenso alcançado em um universo ainda machista, com diversos países a torná-lo desafiador, o viajar sola se transforma em mais uma das muitas conquistas femininas do cenário contemporâneo.

SOPHIA COSTA, @WHOISOPHIA

Formada em publicidade, Sophia entendeu cedo que o diploma escolhido não era muito a sua praia. O sonho era viajar com propósito. Quando surgiu a oportunidade de um intercâmbio em Moçambique, a publicitária agarrou como pode. O programa, de um mês, não satisfazia plenamente a vontade de se aprofundar na cultura local. Sem muito planejamento, então, ela decidiu ficar três meses. Naquele momento, tentou conversar com os antigos chefes e continuar trabalhando de Moçambique. Em 2018, na vida pré-pandemia, ouviu um sonoro "não".

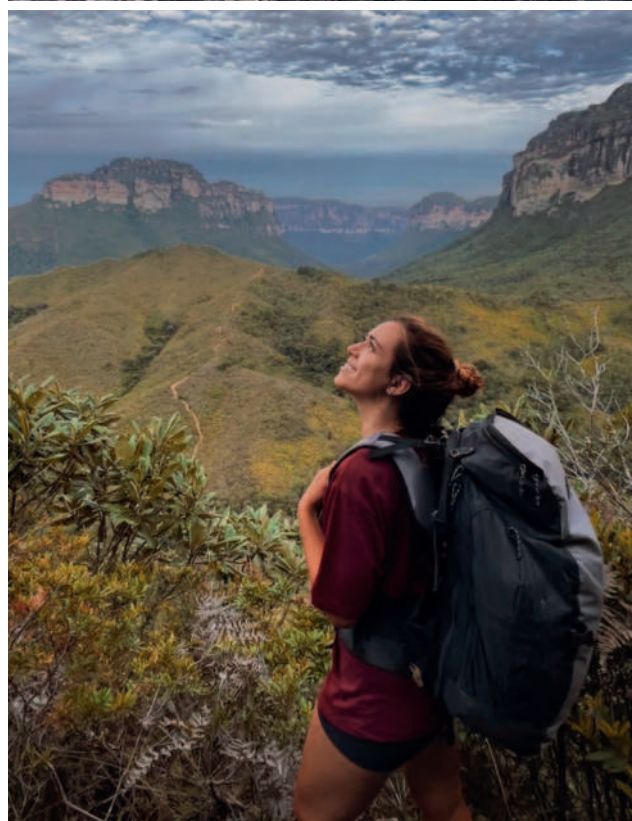
Em uma dessas reviravoltas do destino, dias antes de embarcar, recebeu uma nova oferta de trabalho. Avisou que estava indo para a África e voltaria só em três meses. Para a sua surpresa, foi contratada. "Fiquei morando entre África do Sul e Moçambique, foi uma experiência incrível e, ali, eu vi que meu sonho poderia funcionar." Da África, foi abraçar o mundo: Sophia começou a trabalhar remotamente, produzir conteúdo e compartilhar nas redes sociais. "Eu via poucas mulheres negras viajando e menos ainda produzindo conteúdo sobre viagem. É diferente você viajar o mundo sendo mulher, e muito diferente sendo mulher negra", comenta.

Sobre os cuidados necessários ao embarcar em uma jornada, a hoje influenciadora e nômade digital comenta que já tem bastante experiência. "Quando me questionam, eu sempre respondo que como o Brasil é perigoso, os mesmos cuidados que tomamos aí, vamos tomar em qualquer lugar. E eu sempre estou conectada. Esse negócio de se desconectar é um luxo que nós mulheres não temos", diz. Desde então, Sophia já morou em Buenos Aires, México, Tailândia, Itália, Egito, Grécia, Inglaterra, Sérvia e acaba de aterrissar em Bali.

LUISA MORALEIDA, @LUISAMORALEIDA

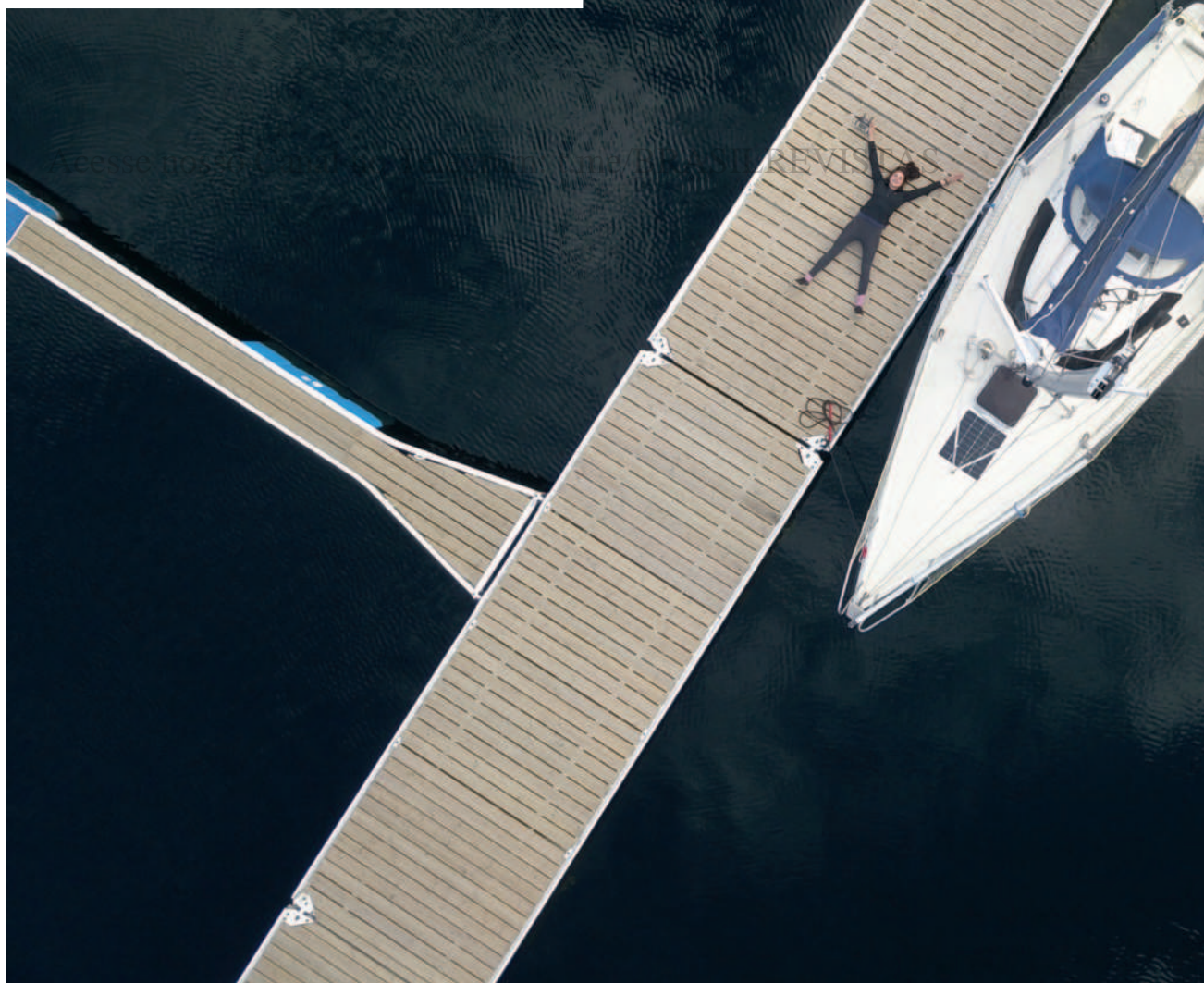
Essa mineira começou a viajar cedo. Atleta, se viu aos 9 anos sozinha pela primeira vez em um avião. "Me lembro o poder que senti quando voei. Entendi que havia muito mais vida do que já tinha visto." Na adolescência, fez um intercambio e teve a oportunidade de viver com mais independência. "Saí da rotina de classe média e pude conhecer outras coisas. Quando voltei, parecia que todos tinham ficado congelados no tempo."

Aos 18 anos, chegou a São Paulo para estudar jornalismo, sempre com a ideia de abrir horizontes. Aos 22, após se formar, vendeu tudo e partiu para o seu primeiro mochilão. Começou visitando pessoas que conhecia em outros países. "Não é muito da cultura brasileira sair viajando por aí sem rumo, especialmente se você for mulher." Mas a decisão sempre foi clara: "Vai ser difícil de qualquer jeito, você vai deixar de viver? Viajar é só mais um dos espaços em que sofremos opressão. Viajar como mulher é igual a viver como tal".

Luisa relata diversos casos de assédio. Mas foi no Alasca que experienciou uma situação perigosa. Em Denali, pegou uma carona, prática comum por lá, com um desconhecido. Quando percebeu, no meio da noite, o homem estava em sua cama tentando abaixar a sua calça. "Desde o primeiro momento, senti uma coisa estranha. Aprendi na marra, e a minha dica é: ouça a sua intuição." Ela conseguiu se desvencilhar da situação, mas não sem marcas. "Não levo como trauma e, sim, como um balde de água fria da vida. Por mais que isso tenha acontecido, eu não vou parar. Seguir é uma resistência."

JULI HIRATA, @JULI_HIRATA

Quando Juli contou que largaria tudo para viajar, causou um choque na família e amigos. A paulistana, decidida, pediu divórcio de um casamento que não fazia mais sentido, demissão dos quatro (!) empregos que mantinha para conseguir viver numa cidade cara como São Paulo, vendeu tudo que tinha, arrumou a bicicleta e foi.

A primeira viagem começou aos 36 anos. Com uma passagem de ida para o Alasca, a bióloga queria pedalar na plataforma do Ártico, debaixo da aurora boreal e ir até Ushuaia. Especialista em conservação, ela sonhava com um contato mais próximo com o meio-ambiente. "Eu queria viajar de bike, de forma sustentável, como parte da natureza." E o que a levou a deixar tudo e partir em tamanha aventura? "Uma carta que escrevi para mim mesma, na qual me perguntava o que faria se eu não tivesse medo", conta. A resposta era viajar sozinha.

Inserida no universo de ciclo-feminismo em São Paulo, Juli comenta que a frase que mais ouve quando está pedalando, seja no interior da Croácia ou do Peru, é se ela não tem receio. "Viajar sozinha não é um luxo, é um caminho de construção social. É sair da bolha e enxergar o lugar que ocupamos", diz. Do Oiapoque ao Chuí, ela também é confrontada com perguntas do que está por trás da decisão de ir sozinha. "Homens viajam sozinhos quando não têm opções. Mulheres viajam sozinhas por escolha. Uma espécie de encontro consigo mesma, que é muito libertador. Na estrada não precisamos de máscaras, daí descobrimos quem somos." Hoje, aos 46 anos, ela tem o ex-marido e a família como os maiores incentivadores.

TAMARA KLINK, @TAMARAKLINK

Ela nasceu com um pé na água, ou os dois, ou quase isso. A paulistana, de 25 anos, entendeu muito rápido que, além de suas raízes, seus sonhos estavam também no mar. Aos 8 anos, acompanhada dos pais, Marina e Amyr Klink, e das duas irmãs, Laura e Nina, Tamara chegou à sua primeira expedição na Antártida. Foi ali que as histórias de ninar que ouvia desde o berço, enfim, se tornariam realidade. "Fui buscando oportunidades de viajar sozinha por meio de relatos, dentro de casa e na literatura", conta.

Mas o grande salto, ou gatilho, como ela própria chama, foi a vida na França. Depois de se mudar para Nantes para finalizar os estudos na École Supérieure d'Architecture, em 2020, Tamara entendeu que seu desejo era outro. "A vontade é nosso combustível principal, mas foi no desconforto da solidão, em um país que não era o meu, que me vi aberta ao risco de iniciar uma navegação solitária", diz a velejadora.

Em 2021, a bordo do Sardinha, seu veleiro, Tamara começou, entre agosto e novembro, a travessia partindo da França até o Recife. Conquistou um marco e se tornou a mais jovem brasileira a cruzar o Atlântico. "O maior perigo em uma viagem, na realidade, são as paradas e a vontade de desistir. A carência afetiva, o cansaço e a insegurança nos dão vontade de desistir. Como na vida, nossa trajetória deveria ter paradas que são curtas e, muitas vezes, não são."

E sobre as mulheres viajando sozinhas? "Me parece muito normal, algo, a meu ver, necessário. O que me soa estranho são mulheres que não viajam sozinhas." ◻

Feito à mão...

...e com o coração. Amante das artes manuais, Fabi Wan acredita que um futuro promissor depende do resgate dos conhecimentos ancestrais. Os detalhes de sua casa no litoral catarinense mostram como colocar os saberes manuais em prática

TEXTO MARINA MARQUES
FOTOS CAROLINA MOURA

Tricotar, aprender o básico de marcenaria ou fazer um pão com as próprias mãos podem ser, para muitos, atividades terapêuticas a serem cumpridas com o intuito de desestressar. Contudo, para Fabiana Wan, as manualidades sempre foram mais do que isso: são um ato de liberdade.

O primeiro aprendizado foi o da costura, um conhecimento passado de avó para neta que, mais tarde, serviria como uma ponte para tantos outros feitos na vida da jovem de 24 anos. "Minha avó é japonesa e meu avô chinês. Eles vieram de uma realidade muito dura, fugiram do Japão para o Brasil com meu pai ainda pequeno. Então, o 'feito à mão' era uma necessidade, mas acabava sendo divertido, de certa forma. Lembro de irmos a lojas de tecido para fazermos roupas, e da minha avó fazendo cola de arroz para brincarmos de colagem. Muitas coisas eram feitas em casa, em vez de compradas", conta ela sobre o que define como uma infância criativa.

Moradora de Garopaba, em Santa Catarina, Fabi compartilha a rotina de um dia a dia norteado pelo "fazer com as mãos". Além de mostrar suas habilidades no perfil *@vidamanual*, a paulista criada em Florianópolis montou a Escola Vida Manual, que traz tutoriais para disseminar o conhecimento adquirido ao longo dos anos.

Não importa onde esteja, Fabi Wan precisa sempre levar consigo a máquina de costura e o cardador de lã: duas ferramentas que possibilitam a dedicação ao trabalho manual

*

A manualidade traz para as crianças outra qualidade de presença, é uma surpresa. É dar um voto de confiança para que ele faça as coisas

Em 2018, enquanto cursava gastronomia, ela percebeu que seus interesses não estavam tão alinhados com os dos outros colegas de sala. Técnicas francesas e alta gastronomia não eram as aulas preferidas, mas seus olhos brilhavam ao falar de fermentação e alimentação como caminho para a saúde. "Tiravam muito sarro de mim, porque eu fazia kombucha e na época nem sabiam o que era. Contudo, foi um despertar", define. Dessa conexão de como a culinária poderia ser a transformação química das coisas, Fabi lançou, à época, o Corpo Casa Manual, programa online no qual dava o passo a passo de produtos de cuidado e higiene para o corpo e para a casa apenas com ingredientes naturais. "Comecei vendendo em feirinhas, mas, num determinado momento, achei que faria mais sentido ensinar as pessoas a fazerem seus próprios artigos."

Com a chegada de Lotus, seu primeiro filho, veio também o desejo de expandir a habilidade manual para outros campos: marcenaria, permacultura, construção e confecção de roupas para sua família. Essas vontades também foram impulsionadas por um projeto concretizado ao lado de seu ex-companheiro, quando encararam o desafio de construir uma casa do zero, pensando em soluções sustentáveis. A estrutura foi feita a partir de madeira de demolição e paredes de pau a pique — técnica em que se mistura barro, areia e palha.

Com a separação conjugal e a necessidade de trocar de moradia, a jovem enfrentou uma fase de incertezas. "A casa acaba sendo um referencial nesse estilo de vida, é diferente de jovens que hoje em dia moram em apartamentos em cidades grandes e a vida acontece fora, sendo a casa um lugar apenas de descanso. Na minha rotina, ainda mais tendo filhos, a casa é onde a vida acontece. Foi um processo de desapego e de avaliar o que era desnecessário. Reconstruir um ninho foi desafiador, mas também é entender que podemos fazê-lo em qualquer lugar, podendo, inclusive, ser numa casa alugada, que é a situação que estou hoje", relata.

A roca de fiar possibilita a produção de fios de fibras diversas, como lã, algodão e linho. Depois do processo, os fios estão prontos pra tricotar, tecer e crochetear

DE FORA PARA DENTRO

Fabi e o pequeno Lotus vivem em uma casa localizada num sítio no litoral catarinense rodeado por patos, cavalos, galinhas e um lago. Em busca de trazer esse cenário bucólico para dentro de casa, ela recorre a tons neutros e aposta na repetição de cores da natureza em detalhes da decoração. "Quando você olha para a natureza, não vê cores gritantes, estampas... Eu gosto de reproduzir isso internamente, não só pela estética, mas por um aspecto emocional, de como me sinto em paz." Com uma planta simples, formada basicamente por um ambiente e poucas divisões, a casa traz a possibilidade de reunir tudo o que é importante no campo de visão da moradora. "Da sala, vejo a cozinha, meu lugar de trabalho e a área em que o Lotus brinca. É nesse espaço em que a vida acontece."

CONHECIMENTO QUE LIBERTA

Mais que encontrar prazer nos fazeres manuais, Fabiana reconhece nesse exercício um caminho de liberdade. "Ser livre é ser capaz de realizar aquilo que precisamos para sobreviver. Mas gosto também de verbalizar que não precisamos fazer tudo o que consumimos. O saber te dá ferramentas para escolher o quê e quanto consumir. É muito precioso o fato de que, uma vez que a gente aprende, podemos repassar o aprendizado infinitamente."

Compartilhar conhecimento é o que ela mais tem feito desde o nascimento de Lotus, há dois anos. "Ser mãe era um sonho, tinha claro que queria repetir com meu filho as coisas que fazia com meus pais. Foi incrível, desde grávida, costurar as roupas dele, as fraldas, tricotar as meias...

"É gostoso tricotar peças novas. Mas melhor ainda é saber cuidar bem, reparar seus furos e fazê-las colecionar histórias por décadas", diz Fabi sobre sua paixão pelo tricô

Feita manualmente com madeira de eucalipto não tratada, a estante de livros é uma das lições de marcenaria que Fabi ensina às suas alunas

Encontrei muito prazer na possibilidade de fazer coisas para outra pessoa. É lindo dar esse exemplo, ele sempre fala sobre as roupinhas que a mamãe fez."

Desde muito pequeno, seu filho está inserido nas atividades manuais, seja nas confecções de marcenaria, na cozinha, no tricô e até mesmo capinando o mato ou colhendo os frutos da horta. "Nos primeiros anos de maternidade, você doa seu corpo para outra pessoa, tive que aprender a ter menos tempo disponível. Me baseio na pedagogia do fazer, que traz essa importância da gente realizar coisas úteis e mostrar isso para as crianças, ao mesmo tempo quebrando a expectativa de que elas precisam ser produtivas. É abrir uma porta para o fazer, mas abrir mão de cobranças e resultados", conta ela, que em breve terá o privilégio de repetir novamente o ciclos dos primeiros ensinamentos da vida de um bebê, já que está no aguardo da chegada do segundo filho. "Minha missão é mostrar valores e aprendizados positivos, para eles e para o mundo. E que eles possam caminhar sozinhos um dia", profere, com um otimismo contagiante. ◻

*

Um dos pilares do fazer manual é o tempo: precisamos fazer as pazes com ele, pois as coisas mais bonitas vêm da persistência

CLAUDIA
wellness

Brincar de...

SER CRIANÇA (OU QUASE ISSO) EM MEIO A ROTINAS EXTENUANTES E UMA REALIDADE DIFÍCIL DE ATURAR: PRECISAMOS RESGATAR UM POUCO DA CRIATIVIDADE E DO LÚDICO DO NOSSO EU INFANTIL

EXCLUSIVA
Entrevistamos Julia Cameron, de *O Caminho do Artista*, sobre seu novo livro

PAUSA IMERSIVA
Plantas, cheiros e texturas podem ser seus aliados na hora de criar um spa em casa

LADO B
Vanessa Rozan mostra o quão perigoso o padrão de beleza é — e para todas

Rituais de *descanso*

Deixe o celular e o computador de lado, feche os olhos, respire fundo e mergulhe nas sensações que as plantas podem proporcionar para você

TEXTO SARAH CATHERINE SELES

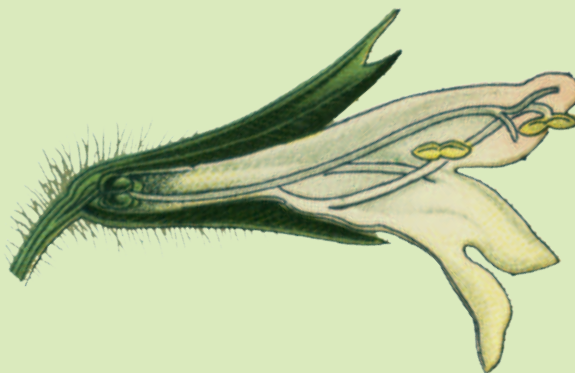
Separar um momento em meio à rotina corrida para cuidar de si nem sempre é fácil, mas é indispensável para manter a saúde física e mental. Ao contrário do que parece, não é necessário comprar produtos industrializados ou ir até um spa para conseguir criar esses instantes relax. Plantas, ervas e aromas naturais podem ser grandes aliados para desestressar, relaxar e esquecer, nem que seja por alguns minutos, o turbilhão de coisas que você faz no dia — ou até mesmo a quantidade de informação visual que se consome nas redes sociais. "A propriedade medicinal das plantas parte, inicialmente, do autoconhecimento. Você precisa parar e entender o que você está sentindo para saber o que é preciso para melhorar", comenta Veronica Piccini, produtora artesanal e criadora da TerraVoa (@terra.voa). Ela e Samia Maluf, fundadora da marca de produtos e cosméticos naturais By Samia Aromaterapia (@bysamiaaromaterapia), explicam, a seguir, mais sobre o potencial medicinal e aromático das plantas.

AROMATERAPIA

"É ela que cria momentos de relaxamento e respiração, nos quais o ser humano entra em contato consigo mesmo para buscar não só a supressão de sintomas, mas também espaços para o autocuidado", explica Samia, que produz óleos essenciais e vegetais 100% puros. São eles, aliás, que ajudam a modular os receptores do corpo, ou seja, cada aroma pode trabalhar em determinada área específica. A bergamota, por exemplo, age diretamente na ansiedade, acalmando os sintomas. "Quando precisar de uma noite de sono de qualidade, a lavanda e a manjerona podem promover esse bem-estar." A especialista indica usar difusores ou até mesmo buscar versões em spray para borrifar na roupa de cama — não na pele, hein?!

ESCALDA-PÉS

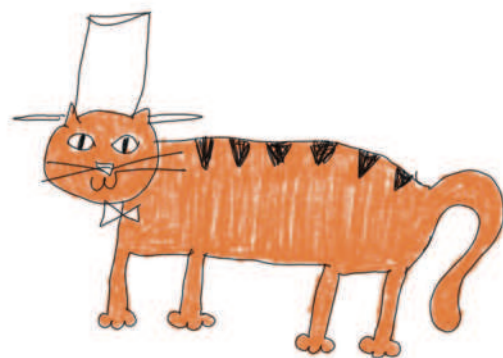
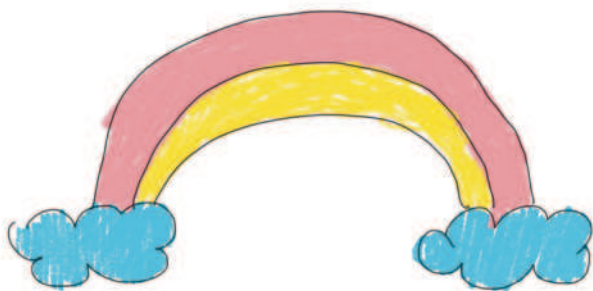
Os pés possuem muitas terminações nervosas e alguns pontos estão diretamente ligados ao nervosismo e estresse. O escalda-pés, então, é ideal para restabelecer o equilíbrio do organismo, já que aquece esses pontos estratégicos — e até melhora o fluxo sanguíneo. Para preparar seu momento, basta aquecer a água com as ervas de sua escolha, que podem ser camomila, hortelã e/ou erva-doce. Ao colocar o chá na bacia, você também pode adicionar algumas gotas de óleo essencial de lavanda ou alecrim e aproveitar. "Se quiser incrementar, compre bolinhas de gude e faça um trabalho nas zonas reflexas massageando a sola dos pés", diz Samia.

Ilustrações Getty Images

CHÁS

No interior de São Paulo, Veronica cultiva plantas aromáticas e medicinais, com foco no beneficiamento artesanal. Ela fundou a sua marca própria de chás orgânicos, óleos essenciais e hidrolatos (águas florais), pensando na ação interna e externa de cuidado do corpo. "O melhor chá para descansar é aquele com o sabor e o perfume que a pessoa mais gosta, porque, para além das propriedades de cada planta, tem a ver também com o que a pessoa sente", explica. Camomila, erva doce, capim-limão e erva-cidreira são algumas ervas indicadas por ela que contêm potencial calmante.

ROSTO E CORPO

As plantas podem ser utilizadas também para cuidar da pele do corpo todo. Pense num banho quentinho com óleos essenciais: eles relaxam pela temperatura da água, pelo cheiro e pela textura. As fontes entrevistadas alertam: os óleos devem ser diluídos ao utilizar e nunca podem entrar em contato direto com a pele. Veronica e Samia também indicam as versões imersivas com ervas, flores e plantas como alecrim, arruda e eucalipto. "Eles são perfeitos para (re)energizar e soltar o corpo", comentam. Já no rosto, é possível utilizar compressas de chá de camomila para acalmar a cútis e suavizar as olheiras. □

sem tanta ADULTICE

Quando nos soltamos das correntes da racionalidade excessiva, reencontramos em nós a criança interior que explora o mundo com a paixão de um eterno aventureiro

TEXTO KALEL ADOLFO
ILUSTRAÇÕES EDUARDO PIGNATA

Sabe quando Alice, do conto clássico de Lewis Carroll, cai em uma toca de coelho, vai parar num jardim mágico, fala com gatos sorridentes e toma chá com uma lebre de março? Se lembrarmos bem, ser criança é quase assim. Em alguns segundos, as atividades mais banais — como tomar banho ou olhar para o céu — podem se transformar numa fantasia de imaginação livre e fértil.

É difícil dizer o mesmo sobre a vida adulta: conforme envelhecemos, precisamos construir padrões de comportamento para manter a produtividade. Não há tempo para brincadeiras ou devaneios, e a racionalidade corrompe aquela alegria de reagir ao mundo com espontaneidade. E isso, além de nos adoecer, colore a existência em tons cinzentos. Para Ariane Senna, psicóloga e mestra em estudos étnicos e africanos pela UFBA, as raízes dessa rigidez que acompanha o amadurecimento são bem esclarecidas na obra *O Mal-Estar na Civilização*, de Sigmund Freud. "Somos moldadas a ser mais racionais do que emotivas. Passamos por esse ensinamento de que a seriedade é item obrigatório para encontrarmos respeito na sociedade. Consequentemente, experimentamos uma série de castrações que nos afastam de nossa identidade", explica a especialista.

"Passamos por um ensinamento de que a ***seriedade*** *é item obrigatório para encontrarmos* ***respeito.*** *Isso gera castrações que* ***nos afastam de nossa identidade****"*

Ariane Senna, psicóloga e mestra pela UFBA

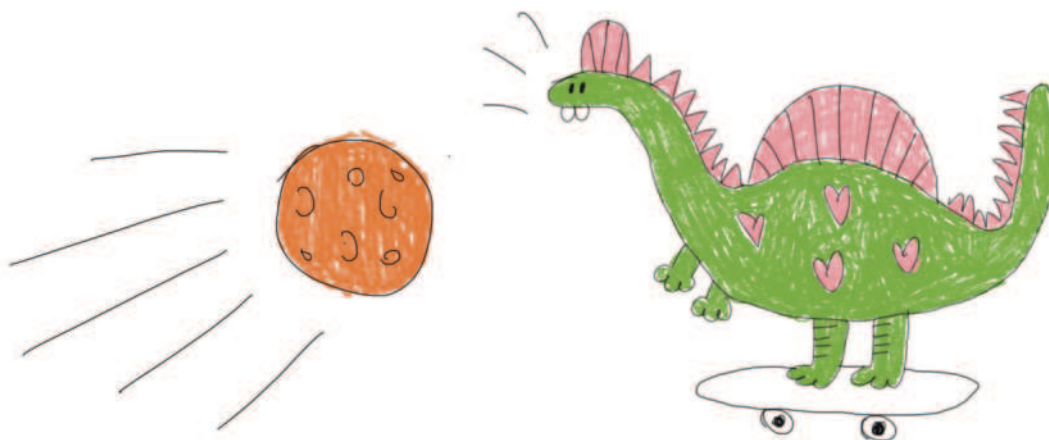
Nesse contexto, cresce a importância de "resgatar a criança interior": ao esquecer essa parte de nossa persona, perdemos a chance de levar a rotina com leveza. "Vivemos num contexto sociopolítico de desigualdade, especialmente no Brasil, onde enfrentamos fome, miséria, pobreza extrema e outros problemas estruturais que não serão solucionados de um dia para o outro. Se não nos permitirmos vivenciar essa criança interior, a probabilidade de adoecermos mentalmente é enorme", diz. Mas, claro, não podemos ignorar que retomar a faceta infantil nem sempre é tarefa simples. "A criança interior está interligada às relações de gênero. Um exemplo é a falácia de que meninos não choram. Conheço homens mais velhos que não conseguem expressar sentimentos porque foram instruídos a engolir o choro desde cedo. Fica difícil resgatar aquilo que foi constantemente reprimido, pois não há um referencial", pontua.

O mesmo vale para outros recortes, como raça e classe: "Aquelas que tiveram a infância dura precisaram amadurecer muito cedo, e podem ser praticamente incapazes de resgatar algo que nunca lhes foi oportunizado. Já no caso do racismo, as meninas pretas que não puderam ser vistas como belas ou semelhantes a bonecas são impedidas de alcançar aquela felicidade integral de ser criança", afirma Ariane Senna.

A psicóloga e psicanalista Raquel Baldo complementa relembrando que, frequentemente, temos a sensação de que retomar a infância significa reviver apenas momentos de felicidade. "Crianças são seres que também passam por angústias. Não é incomum que um adulto tão racional tenha precisado se estruturar dessa forma para lidar com os sentimentos. Excesso de racionalidade é um mecanismo de defesa do inconsciente. Aprender a lidar com isso é difícil, e é necessário suporte e amparo, sobretudo profissional."

(RE) COLORINDO O MUNDO

De acordo com Raquel Baldo, por mais que o nascimento represente o momento em que estamos mais próximos de nossa "essência", é uma utopia acreditar que podemos ser completamente nós mesmos, em qualquer fase da vida. "Assim que chegamos neste mundo, precisamos que alguém sinta as coisas por nós. Por exemplo: se está frio, preciso que outra pessoa vivencie a baixa temperatura para me agasalhar de acordo com a maneira em que experimenta o clima. Portanto, nossas sensações já sofrem interferência desde cedo." Dito isso, a psicanalista afirma que atingimos um pico de criatividade e fantasia durante a fase primária da infância. "Estamos falando de um período em que recebemos estímulos e reagimos instintivamente. Criar, aprender e ter sonhos é

> *"O principal é entender que somos* **uma única pessoa**. *Em alguns momentos, o adulto deve assumir; em outros,* **deixar a criança aparecer** *— ela tem muito a ensinar"*
>
> Raquel Baldo, psicóloga e psicanalista

bem mais fácil por conta das reações instantâneas. Quando bem acolhida pelos pais, essa etapa traz benefícios para a condição psíquica futura."

Paloma Gomes, psicóloga humanista com foco em atendimento às mulheres e público LGBTQIA+, acrescenta que as crianças conseguem atingir grandes níveis de espontaneidade por serem dotadas de um certo desapego frente ao julgamento alheio. Como perdemos essa potência? Raquel Baldo explica que isso acontece pelo turbilhão de padrões que somos incentivados a seguir para nos sentir pertencentes. "Ensinamos a criança a comer direitinho sem fazer sujeira, não falar palavrão, não chorar... Isso vai reprimindo aquele desejo de liberdade e criação. Um adulto [alguém com mais de 18 anos] já passou por tantos condicionamentos que, provavelmente, age e reage com base em normas. Quando desenvolvemos uma visão de mundo exclusivamente em resultado do que nos é imposto, é importante se questionar", aconselha.

Retomar e cuidar de nossa criança interior é, portanto e acima de tudo, um processo de autoconhecimento. "A essência não precisa ser algo fixo, porque estamos num constante processo de construção do ser", diz Paloma, que acredita no cultivo da autocompaixão e do autocuidado como o primeiro grande passo para nos aproximarmos de nosso "eu" da infância. "Quando somos gentis conosco, adquirimos esse olhar carinhoso que nos faz entender até mesmo as dores do passado." Um segundo momento, para Ariane Senna, é se permitir fazer coisas que sempre sonhou: "A sociedade capitalista exige tanto que deixamos os nossos gostos para trás. Saia para um lugar que sempre quis; fale coisas que gostaria e até hoje não disse; crie possibilidades na rotina. E não se esqueça que muitos precisam recorrer à terapia para conseguir esse despertar", aconselha.

Por fim, Raquel compara o resgate da criança interior com a leitura de um livro: quando mergulhamos numa obra muito longa, precisamos voltar algumas páginas para entender como a narrativa chegou até ali. O mesmo vale para a vida. "O ponto principal é entender que somos uma única pessoa. Quando ouvimos um adulto falando, estamos escutando a criança que ele já foi um dia, transformada por uma série de vivências. Mas ele ainda é aquela criança, mesmo que guardada lá no fundo. Em alguns momentos, o adulto deve assumir a frente; e, em outros, deixar a criança aparecer — ela tem muita coisa a ensinar." □

AS MULHERES E O CÂNCER

Câncer de mama, reto e colo do útero são os mais incidentes entre elas. Entenda a importância dos centros de referência para o cuidado das pacientes

PRODUZIDO POR **ABRIL BRANDED CONTENT**

A cada ano, 625 000 brasileiros recebem o diagnóstico de câncer. A estimativa é do Ministério da Saúde.[1] Nas mulheres, tirando o tumor de pele não melanoma, os cânceres de mama (66 280 casos por ano), cólon e reto (20 470 casos por ano) e colo do útero (16 710 casos por ano) são os mais incidentes.[1,2] Apesar de preocupantes, os números revelam, em comparativo histórico, que cada vez mais o câncer é visto como uma doença tratável e curável, não sendo uma sentença de morte, como era encarado anteriormente.

De acordo com o dr. Victor Araújo, oncologista do Complexo Hospitalar de Niterói (CHN), que faz parte da Dasa, maior rede de saúde integrada do Brasil, no Rio de Janeiro, o rastreamento da doença – que consiste na aplicação de teste ou exame em população sem sintomas[4] – e a detecção precoce, que acontece quando já há algum sinal do problema, são imprescindíveis para aumentar as chances de tratamentos mais efetivos, que podem ter como consequência a sobrevida, mais qualidade de vida e a cura.

PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

O câncer de mama é um tumor que possui prevenção a partir da adoção de hábitos saudáveis, por exemplo, ou por meio de rastreamento, a fim de fazer o diagnóstico precoce, como aponta a dra. Anezka Ferrari, oncologista do Hospital Santa Paula e médica do Instituto de Oncologia Santa Paula (IOSP), ambos pertencentes à Dasa, em São Paulo. Segundo ela, realizar a mamografia anual a partir dos 40 anos de idade tem um impacto positivo na saúde. "Descobrir um tumor pequeno, que ainda não é palpável, tem um prognóstico melhor e um tratamento mais simples. Isso implica solucionar o problema antes que ele cause sintomas ou evolua", recomenda a médica.

No caso de câncer de cólon e reto, o dr. Victor Araújo informa que o exame para detectar lesões é a colonoscopia, que deve ser feita no check-up a partir dos 45 anos de idade. E, quanto ao tumor de colo de útero, a dra. Adriana Bittencourt Campaner, ginecologista do Delboni Medicina Diagnóstica, laboratório de análises clínicas e imagem, que também pertence à Dasa, em São Paulo, reforça que de 95% a 99% dos casos estão relacionados ao vírus HPV.

"Para ter o câncer de colo do útero, a paciente precisa ter o HPV. Mas existem outros fatores associados, como início precoce da atividade sexual, uso de hormônios, tabagismo, baixa imunidade, HIV, transplante e assim por diante. Se ela tiver o HPV e esses fatores de risco, pode desenvolver o pré-câncer, que pode ser tratado e curado", informa a ginecologista. Iniciada a vida sexual, como explica a médica, alguns exames preventivos passam a fazer parte da rotina. São eles: o papanicolau, para detectar alterações nas células do colo do útero,[4] a ultrassonografia transvaginal, para avaliar os órgãos genitais internos,[5] e a ultrassonografia mamária.

Existem, então, como explica a médica, dois tipos de prevenção. A chamada prevenção primária consiste em evitar que as pacientes entrem em contato com o vírus. "Isso é feito por meio da orientação sexual das wjovens e da vacinação contra o HPV", afirma. "Já a prevenção secundária é o rastreio do pré-câncer, feito pela coleta do exame de Papanicolau e do exame de DNA do HPV."

TECNOLOGIA EM PROL DOS PACIENTES

Atualmente, os testes para identificar mutações genéticas desempenham um importante papel no rastreio do câncer. O dr. Victor Araújo destaca a investigação de mutações no gene BRCA, que indicam uma maior probabilidade de neoplasias de mama e ovário. Ela é recomendada para quem tem histórico familiar da doença e, a partir de um resultado positivo, é possível agir para evitar que a enfermidade apareça.

O especialista ressalta também o avanço dos tratamentos. Além da quimioterapia, que hoje conta com opções que causam menos efeitos colaterais, as cirurgias e a radioterapia, realizadas com equipamentos mais tecnológicos, há outras opções altamente eficazes, como a terapia-alvo e a imunoterapia. "Outro tratamento revolucionário é o direcionado para mutações genéticas, os inibidores de PARP. Com a medicina cada vez mais personalizada, oferecemos tratamentos específicos, chegando a desfechos melhores", diz o dr. Victor Araújo.

O câncer é uma doença complexa. Por isso, a melhor forma de acompanhar os pacientes é com a ajuda de uma equipe multidisciplinar e em centros de referência. "Se a paciente estiver sendo atendida em uma estrutura fragmentada, terá que percorrer um longo caminho para receber o melhor tratamento", diz o especialista. "Na Dasa, nós temos um grande parque de imagem, temos a Dasa Genômica, braço genômico da rede, para a identificação de alvos terapêuticos e temos uma interação entre os profissionais que não é vista em outros serviços. Isso faz muita diferença", completa o dr. Victor.

"O CÂNCER É UMA DOENÇA COMPLEXA. POR ISSO, A MELHOR FORMA DE ACOMPANHAR OS PACIENTES É COM A AJUDA DE UMA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR E EM CENTROS DE REFERÊNCIA."
– Dr. Victor Araújo

Dr. Victor Araújo, oncologista do Complexo Hospitalar de Niterói (CHN), no Rio de Janeiro, que faz parte da Dasa

Dra. Anezka Ferrari, oncologista do Hospital Santa Paula e médica do Instituto de Oncologia Santa Paula (IOSP), da Dasa, em São Paulo

Dra. Adriana Bittencourt Campaner, ginecologista do Delboni Excelência Diagnóstica, laboratório de medicina diagnóstica da Dasa, em São Paulo

REFERÊNCIAS: [1] Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Estimativa 2020. Introdução. Disponível em: https://www.inca.gov.br/estimativa/introducao. Acesso em: 11 set 2022. **[2]** Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Estatísticas de câncer. Disponível em: https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/numeros. Acesso em: 11 set 2022. **[3]** Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Vontade de viver. Disponível em: https://www.inca.gov.br/campanhas/dia-nacional-de-combate-ao-cancer/2017/vontade-de-viver. Acesso em: 11 set 2022. **[4]** Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Detecção precoce. Disponível em: https://www.inca.gov.br/controle-do-cancer-de-mama/acoes-de-controle/deteccao-precoce. Acesso em: 11 set 2022.

A MULHER MAIS LINDA

Nem a Miss Mundo parece estar livre dos padrões inatingíveis de beleza. E isso é extremamente cansativo

Sem cair no truque de que a beleza está nos olhos de quem vê: o que faz a mulher mais linda do mundo ser *a mulher mais linda do mundo*? Eu nem deveria fomentar esse tipo de competição. Mas estou aqui, querendo saber dela, quando, na verdade, deveria escrever que todas são lindas do seu jeito, que a beleza é plural e não única, ou que passou da hora da gente parar de achar que a vida é um concurso e aceitar as nossas diferenças. "Bora galera, mulheres, vamos ali destruir o padrão de beleza opressivo, eurocentrista e eugênico!" Chuva de *likes* e palmas para a fada sensata que eu sou. Só que, não.

Por mais que eu saiba que isso nos atravessa, nos recorta para cabermos num lugar bem pequeno, nos faz sofrer; por mais que eu faça todas as reflexões, não importa para onde eu olhe, eu só enxergo ele: o padrão. No shopping, no show da cantora favorita da minha filha, na modelo da campanha, no celular, no anúncio da operadora de internet. Todo amanhecer, uma nova oportunidade para ele, silenciosamente, me julgar.

Veja, a candidata ao concurso de Miss Mundo, a inglesa Melisa Raouf, estava concorrendo à etapa Miss Inglaterra sem o uso de maquiagem, coisa que *nunca aconteceu na história do evento*. Pareceu uma boa ideia dizer às garotas que "não precisamos de maquiagem para nos sentirmos bem". Ela, detalhe, é jovem, de olhos claros, pele alva e lábios carnudos. A mensagem é cheia de boas intenções, "nós temos uma escolha" — mas será mesmo? Já estava pronta para dizer "ah, mas para você é fácil, né gata?", com uma mão na cintura e a outra segurando a xícara de café... Até rolar o *feed* do perfil dela e achar uma postagem onde a moça está maquiada e visivelmente com dentes clareados em algum app de edição, entre outras fotos com filtros.

Pois essa própria que eu estava prontinha para julgar disse também se sentir "significantemente insegura" e descobriu que se comparar ao "padrão irreal de beleza" tinha impacto negativo em sua saúde mental. Ninguém, portanto, está completamente livre do tal padrão, nem a concorrente do concurso da mulher mais linda do mundo.

NÃO IMPORTA PARA ONDE EU OLHE, SÓ VEJO O PADRÃO. TODO AMANHECER, UMA NOVA OPORTUNIDADE PARA ELE ME JULGAR

Não acredita em mim? Bom, Sharon Stone compartilhou que terminou a sua relação com a toxina botulínica (o famoso botox). Ela, a mulher mais linda do mundo, disse: "Eu sinto que nós ficamos invisíveis quando nos tornamos mães e/ou quando temos mais de 45 anos. As pessoas passam por você como se você não estivesse ali".

Quem nunca sentiu uma pontada dessa invisibilidade que a nossa comadre Sharon disse? E mais: quem quer ser invisível na cultura mais visual do mundo? No século 21, a beleza passou a ser responsabilidade de cada um, um bem e até um direito a ser adquirido. Isso nos trouxe a uma situação em que até as mais lindas do mundo têm um "antes e depois" de procedimentos estéticos em qualquer busca de imagens na internet.

Se para elas está difícil, imagina para nós, que ainda vivemos no país com o maior número de cirurgias plásticas e procedimentos estéticos no mundo. E não há como negar: para onde quer que eu olhe, apenas um tipo de beleza é aclamada. Porém, enquanto consumirmos essas imagens sem questionar, sem falar sobre, sem exigir mudanças, ele, o padrão, vai seguir nos assombrando. É preciso esforço, não para entrar nele, mas para gritar (ou falar baixinho), como Melisa e Sharon, que há muito desconforto em ser a mulher mais linda do mundo. □

Vanessa Rozan
@vanessarozan é fundadora do Liceu de Maquiagem

Foto Getty Images; **Ilustração** Luiza Paternez

Prestar toda atenção

Julia Cameron, autora do livro O Caminho do Artista, que tem mais de 5 milhões de exemplares vendidos no mundo, lança A Arte da Escuta, um convite para ajustarmos o foco e ouvirmos o agora

TEXTO HELENA GALANTE **ILUSTRAÇÃO** CATARINA MOURA E EDUARDO PIGNATA

Silenciar as distrações é um desafio em tempos de atenção dividida entre as mensagens infinitas de trabalho, listas de afazeres e poucas horas de sono. E se ao invés de tentar abstrair as demandas, nós começássemos a ouvir, literalmente, o que cada uma delas nos apresenta? O barulhinho da notificação do aplicativo, causa alguma reação emocional? Qual a trilha sonora do supermercado? Será que o som do despertador é o mais agradável? Parecem perguntas simples — e são — mas se feitas com constância podem causar uma revolução na nossa maneira de perceber o mundo e interagir com outras pessoas. Essa é a aposta da artista e professora de criatividade americana Julia Cameron. Autora do mega sucesso *O Caminho do Artista,* traduzido para perto de 40 idiomas, ela lança agora no Brasil *A Arte da Escuta* (Sextante, R$ 39,90). Em entrevista exclusiva para CLAUDIA, Julia compartilha sua confiança na transformação social que vem do diálogo: "O caminho da escuta é um caminho de respeito. Quando intencionalmente ouvimos os outros, eles podem nos surpreender e fazer transparecer que temos mais coisas parecidas do que haviamos previsto".

VOCÊ PODE DESCOBRIR QUE TEM UM HÁBITO DE INTERROMPER AS PESSOAS E DECIDIR MUDAR PARA SIMPLESMENTE OUVIR

Para nos ajudar a desenferrujar o sentido da audição, a também compositora e romancista de 74 anos propõe um programa de seis semanas com tarefas transformadoras. A mais famosa delas é a das Páginas Matinais: escrever a mão, assim que acordar, três páginas de tudo que vier à mente, no fluxo da consciência. "A tecnologia nos encoraja a estar sempre ocupado — e é aqui que as Páginas Matinais entram. Elas são um tempo quieto passado sozinho, que gentilmente nos impulsiona adiante em direções mais felizes", explica. Ao esvaziar nosso pote, essa prática diária nos abre para a criatividade. Mas nem só de lições de casa se faz o processo. Outra proposta é separar uma hora por semana para fazer um Encontro com o Artista, alguma atividade divertida realizada na sua própria companhia, para alegrar a sua criança (ou artista) interior. Caminhadas de 20 minutos, para esticar as pernas e a mente, são recomendadas também.

No passar das semanas, percorremos a arte de escutar o mundo à nossa volta, os outros, o nosso eu superior, além do véu (sim, ela fala de conversar com ancestrais que já morreram), os nossos heróis e o silêncio. "As pessoas têm apetite por conexão, por se sentirem próximas. A arte da escuta é gentil e te impulsiona a treinar ouvir profundamente. Você pode descobrir que tem um hábito de interromper as pessoas e decidir mudar. Essa atenção focada é muito prazerosa, anima as conversas e abre portas para a intimidade."

Como quem conversa com uma grande amiga, Julia divide com os leitores suas ferramentas e também seus percalços. Faz questão de dizer, por exemplo, da superação do alcoolismo, conquistada à base de Páginas Matinais e uma devoção ao Deus da criatividade, que ela via se manifestar num verso do poema "A força do verde estopim que impele a flor", de Dylan Thomas. "Quando eu conquistei a minha sobriedade, em janeiro de 1978, ouvi: 'Se você quiser ficar sóbria, você precisa rezar'. Eu disse: 'Rezar?'. Eu não sou santa, eu não sou boa nisso. E eles me disseram que eu poderia rezar para qualquer coisa, contanto que não fosse eu mesma. Perguntei para uma garota para quem ela rezava e ela contou: 'para o Mick Jagger'. Daí pensei, claramente, a minha linha de poesia está bem." Sua intuição sabia o que dizia. "Ao sintonizar com o ambiente, um passo de cada vez, você escuta uma sinfonia maior. É o seu eu superior que bate no seu ombro e diz: 'Isso é o que realmente importa, você está prestando atenção?' O caminho da escuta é um caminho de cura." ▫

PAM RIBEIRO
(@abruxapreta) é astróloga, taróloga e facilitadora em consciência erótica. Em CLAUDIA, traz um olhar do autoconhecimento para as previsões do mês

Transformações à vista

Novembro à vista, quem diria. Alguém viu 2022 passando? Já podemos perceber que o que nos aguarda, não é pouca coisa, mas... em algum momento foi? Neste mês, os movimentos astrológicos estarão agitados, principalmente por causa de um eclipse lunar em Touro, que tem marcado, desde o último dia 25/10, os nossos processos materiais.

É importante notar que o período começa, logo no dia 1, com uma Lua Crescente em Aquário, dando aquele pique extra para realizarmos as nossas atividades com um olhar futurista, característico do signo. Fazer diferente não é só uma opção, e, sim, uma necessidade.

Depois disso, a Lua Cheia em Touro, ressaltando o eclipse lunar e um Sol em conjunção com Mercúrio em Escorpião, ambos no dia 8, indica um lugar de retorno. Sabe aquelas pessoas ou situações que pareciam ter ido embora para sempre? Elas podem voltar. O que não significa, necessariamente, abraçar ou estabelecer laços novamente. É mais um convite para olhar e analisar. A mensagem que fica é uma elaboração do eu para acessar aquilo de mais profundo e, a partir disso, transformar o seu entorno. Sim, as transformações das pautas em nossas vidas, especificamente em relação aos alicerces e às estruturas, são um ponto-chave, e caberá a nós destrinchar tais movimentos com consciência emocional.

Teremos uma Vênus bem linda em Sagitário, no dia 16: não é como se ela ficasse super confortável ali, mas saímos dos ares sombrios da Vênus em Escorpião, tomando para nós a noção de que relações genuínas também podem (e devem) ser construídas de maneira mais livre e autêntica. O trabalho em equipe também dá a noção de expansão dos saberes de cada um, fazendo com que os acordos fiquem mais divertidos.

No dia 22, o Sol entra em Sagitário e, com ele, a vontade de viajar nos acomete sem pedir licença. Fim de ano, férias e toda a atmosfera de celebração dessa época aumentam o tom de que o descanso é importante para abrirmos a mente para novos horizontes.

Sagitário aumenta esse anseio de desbravar o mundo e cabe a nós aproveitar.

Ilustração colunista Luíza Paternezz

Escorpião
23/10 a 21/11

Prepare-se: você estará mais profunda que o normal. Pois é! Mas é importante entender que a conjunção no começo do mês, do Sol em Mercúrio no seu signo, torna a comunicação mais certeira e subversiva. Sentir vontade de ficar quietinha no seu canto, sem tantas interferências ou muita falação, será normal.

Sagitário 22/11 a 21/12

A vontade de fazer movimentos que trazem crescimento pessoal será grande. A sorte (e o privilégio) é que o Sol iluminará o seu signo, a partir do dia 22, e, assim, fazer com que você se sinta mais vista. É bom aproveitar tudo isso para brilhar, aceitar a sua própria luz e construir boas relações.

Capricórnio 22/12 a 20/1

Em novembro, Plutão em seu signo fará uma quadratura com Mercúrio em Libra. Preste atenção na maneira como você comunica as suas vontades. Apesar da mente ágil e da grande capacidade de ver além, os outros nem sempre terão a mesma habilidade. Então, pede-se exercício de paciência e empatia.

Horóscopo de novembro

Aquário

21/1 a 19/2

O mês será favorável para você, ainda mais na área dos estudos e projetos pessoais a curto prazo. Essa evolução e investimento em construção pessoal poderá ser compartilhada com um grupo de pessoas, ou até mesmo colegas de sua área. A mensagem é: divida a sua sabedoria.

Peixes

20/2 a 20/3

Fique de olho na sua relação consigo mesma: o que você vem nutrindo? O que você está dizendo sobre si? Isso vale também para a maneira como se relaciona. É preciso separar o que cabe a você e o que cabe a sua família. Não se deixe levar pelo que já foi, sabendo quem você é agora.

Áries

21/3 a 20/4

Pode ser que você sinta muita vontade de dar voos altos na carreira, na vida pessoal e/ou financeira durante o mês de novembro. Essa gana é boa até certo ponto. Contudo, o que os astros pedem é um cuidado com a auto-indulgência. Afinal, Júpiter ainda está retrógrado no signo de vocês.

Touro

21/4 a 20/5

O bem-estar falará mais alto. Estar atenta com a saúde será imprescindível: cuide-se, faça exames, vá ao médico para não ser pega de surpresa. Urano em seu signo promete algumas novidades, mas, quando há cuidado com os afazeres da vida, a estabilidade fica garantida.

Gêmeos

21/5 a 20/6

O período pode ser marcado por boas parcerias. Marte em Gêmeos faz trígono com Mercúrio em Libra, e a conversa com os amigos e as pessoas que você considera ganham vida. É a partir disso que vem a energia necessária para se manter ativa.

Câncer

21/6 a 21/7

Alguns ciclos precisam ser encerrados, e você já se deu conta disso desde que o ano começou, né? Pode parecer uma coisa difícil de enfrentar, porém, tem horas que não tem como fugir. O período indica uma transformação de dentro para fora.

Leão

22/7 a 22/8

Esse mês é ideal para focar na carreira, para a autopromoção e divulgação de projetos, para buscar conhecimento do lado de fora, no estrangeiro. Tudo isso vai servir de aprendizado e amadurecimento para você poder colocar os objetivos para funcionar e tirar do papel alguns sonhos.

Virgem

23/8 a 22/9

As virginianas também terão a carreira como ponto alto em novembro. Lembre-se de que não é preciso fazer tudo sozinha, você pode contar com pessoas de confiança para te ajudar. As ferramentas estão em mãos e, caso não estejam, elas tendem a chegar até você. Não se preocupe!

Libra

23/9 a 22/10

Mercúrio está bem lindo no seu signo (e não está retrógrado, veja só!). O que deixa os dias favoráveis para fazer aquele networking com as pessoas certas e organizar conversas transformadoras. Não tenha medo de usar a sua voz, ou até mesmo, erguê-la, desde que positivamente.

Maria Carolina Casati

À frente do projeto Encruzilinhas, ela pesquisa a importância da história oral para a construção da sociedade — e o que fica de legado para o futuro

TEXTO PAULA JACOB

Quem já teve o privilégio (e prazer) de ouvir Maria Carolina Casati falar sobre qualquer assunto, sabe o quanto a sua voz é poderosa, tenra e instigante. Não poderia ser diferente: ela, que estuda a história oral no Brasil desde a graduação em letras, na USP, sabe a relevância do ato de falar — e ouvir. "Não tem outro jeito de nos entendermos a não ser pela palavra, é ela que materializa realidades. Por isso, precisamos estar em todos os lugares e termos pessoas diversas em posições de poder", conta. Depois do mestrado, a vontade de estudar mudanças sociais e participação política, na EACH (USP Leste), fez ela entrar no doutorado.

Os sonhos foram interrompidos momentaneamente pela pandemia de Covid-19 — hoje, ela é doutoranda por lá —, mas abriu espaço para algo novo, jamais colocado no radar. "Nunca fui uma pessoa de redes sociais", brinca para explicar como surgiu o *@encruzilinhas*. "Foram amigos que me sugeriram abrir uma página no Instagram sobre literatura, textos teóricos e troca de experiências a partir das letras." O perfil cresceu organicamente e não demorou para que Maria Carol fosse vista por editoras e acadêmicos como uma referência. Com a volta das atividades presenciais, ela celebra o encontro físico de palestras, aulas e mesas de debate como potência de transformação.

Tudo isso também influenciou o seu doutorado. "Percebi que estava falando de escrevivência: como, a partir da minha experiência, posso narrar a de outras pessoas. Empreteci a minha bibliografia", diz. Apesar do ambiente acadêmico ainda ser um espaço que segue modelos tradicionais de produção de conhecimento, é justamente o florescer de novos diálogos que proporciona mudanças. "O que estamos fazendo é ciência, mas de um jeito diferente de se pensar enquanto ser humano. Não é fácil, é preciso aliados, mas temos que descolonizar o pensamento, inclusive na academia", afirma. Um trabalho, aliás, coletivo. □

Fotos Arquivo pessoal